



SEJA BEM VINDO

- **DATA:** 01 de fevereiro de 2020. (SÁBADO)
- **LOCAL:** ARENA VERÃO MAIOR do Governo do Estado do Paraná (Altura da Rua Londrina com a Avenida Atlântica – CAIOBÁ)
- **HORÁRIO:**
 - 08h:00m (Congresso Técnico)
 - 09h:00m (Início das baterias – manhã)
 - 12h:00m (Intervalo)
 - 13h:30m (continuidade das baterias – tarde)
- **CATEGORIAS:**
 - **Duplas Scale** (masculino e feminino)
 - **Duplas Amador** (masculino e feminino)
 - **Individual RX** (masculino)

1. APRESENTAÇÃO:

O Governo do Estado do Paraná tem o orgulho de apresentar mais uma intervenção esportiva para os praticantes da modalidade CrossFit do Estado do Paraná e de todo Brasil. Este evento que acontecerá no início do mês de fevereiro nas praias do Litoral paranaense tem como objetivo maior o incentivo a prática de esportes, atividades físicas e lazer e com o intuito de levar esta modalidade para os Jogos da Aventura e Natureza. Ação esta que já conta com várias outras modalidades em todo o Paraná.

2. INSCRIÇÕES (Totalmente Gratuitas)

Poderão participar da competição o (a) competidor (a), aqui denominado (a) atleta com idade superior igual ou superior a 16 anos, realizar a inscrição no prazo determinado, expressar concordância com as normas deste Regulamento e assinar o Termo de responsabilidade (modelo anexo no final do regulamento) e atestado médico.

O atleta menor de 18 anos deverá apresentar autorização (modelo anexo no final do regulamento) pelos pais ou responsáveis para participação no evento no ato da inscrição, sob pena de mesma ser considerada inválida. A inscrição dá o direito ao atleta a participação do evento.

O período de inscrições será do dia **16/01/2020** (quinta-feira) até o dia **26/01/2020** (domingo) ou enquanto houver vagas disponíveis.

A organização do evento poderá, a qualquer momento, suspender ou prorrogar prazos ou, ainda, elevar ou limitar o número de inscrições, em função de necessidades, disponibilidade técnica e/ou questões estruturais, sem aviso prévio. Os atletas são responsáveis pela veracidade das informações fornecidas no sistema on-line ou na ficha de inscrição.

Parágrafo único: Não serão realizadas transferências de inscrições para edições posteriores em nenhuma hipótese.

Caso a equipe comunique a desistência do evento, os mesmos deverão apresentar uma nova equipe que será composta por duas (02) pessoas do mesmo naipe (masculino ou feminino) no caso das categorias SCALE e AMADOR, ou o atleta, no caso da categoria RX para a substituição dos mesmos. Já que o evento não possui custos de inscrições.

Não haverá reembolso, por parte da empresa organizadora, bem como de seus patrocinadores e apoiadores, de nenhum valor correspondente ou danos aos equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos atletas durante e no local do evento, independente de qual for o motivo, tampouco, por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que porventura os atletas ou terceiros venham a sofrer durante a participação na corrida.

A organização do evento **não** tem obrigação em relação às despesas de transporte, alimentação, saúde e hospedagem dos atletas participantes.

O CROSS GAMES terá um limite de inscrições por cada categoria sendo elas:

- Cada Categoria deverá ter no mínimo três (03) duplas nas categorias scale e amador e três (03) atletas na categoria RX inscritas para que o evento aconteça

- 12 Duplas SCALE (masculino).
- 12 Duplas SCALE (feminino).
- 12 Duplas AMADOR (masculino).
- 12 Duplas AMADOR (feminino).
- 12 Individual RX (masculino).
- TOTAL: 60 equipes (108 atletas)

3. VALORES: EVENTO 100% GRATUITO

4. TRANSFERÊNCIA DE INSCRIÇÃO

Transferências de inscrições para outrem serão realizadas mediante a apresentação de outra DUPLA (Scaled/Amador – MAS/FEM) ou Individual masculino na categoria RX. Não necessariamente precisa ser da mesma BOX, através de solicitação enviada ao e-mail de contato da organização do evento: geronimoclaudio@gmail.com

5. CATEGORIAS

O evento compreende competição em **INDIVIDUAL** (masculino) e em **DUPLAS** (masculino/feminino) na modalidade esportiva denominada CrossFit e suas variações, divididas em três categorias, da seguinte forma:

Categoria equipe – formada por duplas:

- Dupla Scaled Masculino
- Dupla Scaled Feminino
- Dupla Amador Masculino
- Dupla Amador Feminino
- Individual RX Masculino

Os Wod's e critérios de avaliação serão determinados pela comissão técnica do evento, sendo divulgado aos atletas nos descritivos. Os Workouts e o Briefing serão realizados no dia do evento (01/02/2020), no Congresso Técnico (que se realizará sempre no início de cada WOD) apresentados pelos JUDGES do evento antes de iniciar a primeira bateria.

O evento terá a realização de no mínimo dois (02) Wod's. Os mesmos só serão apresentados no dia do evento.

Cada categoria exigirá do atleta aptidão nos requisitos mínimos abaixo descritos, ao anuir com o presente regulamento o atleta se declara ciente e apto a cumprir tais requisitos.

As cargas descritas abaixo não serão ultrapassadas nos Wod, porém, não representam o PR (personal record) do atleta. Snatch, Clean & Jerk possuem variações que seguirão as mesmas cargas.

6. PRÉ-REQUISITOS

Parágrafo Primeiro: os exercícios listados abaixo deverão ser realizados por todas as categorias:

- ✓ Burpee
- ✓ Air Squat
- ✓ Lunge (e suas variações)
- ✓ Push up
- ✓ Run

CATEGORIA SCALED

Será disputada em duplas (masculino e feminino), com os seguintes requisitos de aptidão e pesos descritos por gênero consecutivamente:

EXERCÍCIOS	MAS	FEM
- KB Snatch	16kg	12kg
- KB Globet Squat / Walking Lunge	16kg	12kg
- KB Clean e Jerk	16kg	12kg
- KB Swing (Russo/Americano)	16kg	12kg
- Pull Up	sim*	sim*
- Tire Flip	sim	não
- Box Jump / Box Step Over	24'	20'
- Slad	sim	sim
- Rope Climb	sim*	sim*
- Wall	sim	sim

(*). Mínimo uma pessoa da equipe deve realizar o movimento.

CATEGORIA AMADOR

Será disputada em duplas (masculino e feminino), com os seguintes requisitos de aptidão e pesos descritos:

EXERCÍCIOS	MAS	FEM
- KB Snatch	24kg	16kg
- KB Over Head Squat / Globet Squat / Walking lunge	16kg	12kg
- KB Clean e Jerk	24kg	16kg
- KB Thruster	16kg	12kg
- KB Swing (Russo/Americano)	24kg	16kg
- Pull Up	sim	sim
- C2B / BMU	sim*	sim*
- Tire Flip	sim	sim
- Box Jump / Box Step Over	24'	20'
- Slad	sim	sim
- Rope Climb	sim*	sim*
- Wall	sim	sim

(*). Mínimo uma pessoa da equipe deve realizar o movimento.

CATEGORIA RX

Será disputada em duplas mistas

O RX deverá ser capaz de realizar todos os benchmarks sem qualquer alteração, deverá também ser capaz de realizar todos os movimentos ginásticos e levantamentos de peso com consistência.

EXERCÍCIOS	MAS
- KB Snatch	24kg
- KB Over Head Squat / Globet Squat / Walking lunge	24kg
- KB Clean e Jerk	24kg
- KB Thruster	24kg
- KB Swing (Russo/Americano)	24kg
- Pull Up / C2B / BMU	sim
- RMU	sim
- Tire Flip	sim
- Box Jump / Box Step Over	24'
- Slad	sim
- Rope Climb	sim
- Wall	sim

(*). Mínimo uma pessoa da equipe deve realizar o movimento.

7. PROGRAMAÇÃO

Toda a programação do CROSS GAMES, informações sobre competição e briefing estará disponível nas redes sociais e site oficial do evento: Esporte Paraná

8. COMPETIÇÃO, WODS E BRIEFING

Parágrafo único: O atleta deverá apresentar documento com foto, atestado médico, autorização (caso seja de menor idade) e o Termo de responsabilidade. Estes documentos devem ser entregues antes da sua **primeira bateria**, para que a sua identidade seja comprovada e que todos os documentos necessários sejam entregues.

O evento contará com o mínimo de dois (02) WOD's. O objetivo maior desta competição é a do incentivo a prática de atividades que desenvolvam a qualidade de vida no âmbito físico, psicológico e social. Respeitando a saúde e a integridade dos que irão participar e assistir. Desta forma, todos poderão competir e aproveitar seu dia no Litoral paranaense.

Será realizado o Briefing dos WODs no dia 01/02/2020 (Sábado), as 08h:00m.

O atleta deverá estar no local do evento as 08h:00m (nós já estaremos desde as 07h:00m confirmando a presença das equipes e recolhendo os documentos pedidos) para o Congresso Técnico do período matutino e as 13h:30m no período vespertino. Logo após o Congresso Técnico, as duplas da primeira bateria serão da categoria SCALE Feminino (as baterias serão feitas em ordem alfabética) já poderão se dirigir para a área de aquecimento em preparativo para o WOD.

Após este primeiro momento, quando iniciar a primeira bateria, as duplas das baterias consecutivas já deverão ir para a área de aquecimento e assim acontecerá sucessivamente até o final de todas as baterias, tanto no período matutino, quanto no período vespertino.

Na hipótese de o atleta não conseguir realizar os movimentos dentro do tempo estipulado (Time Cap), valerá para classificação a quantidade de repetições realizadas. Demais informações ou dúvidas sobre a competição, Wod's e critérios técnicos serão informados pela comissão técnica do evento no briefing.

Parágrafo único: É de responsabilidade única e exclusiva do atleta acompanhar a divulgação dos Wod's, critérios técnicos e regras definidas no congresso técnico.

A pontuação será contabilizada de acordo com o resultado de cada Wod, que somados definirão o resultado final por equipes em todas as categorias.

I- A pontuação de cada Wod será determinada pela colocação de cada equipe, conforme exemplo a seguir:

Parágrafo Único: a pontuação acontecerá da seguinte maneira: (1º) ao décimo segundo (12º) colocado tem um decréscimo de 3 pontos por posição.

O critério de desempate será o maior número de primeiros lugares, caso o número de primeiros lugares ainda mantenha o empate será considerado o maior número de segundos lugares e assim sucessivamente.

9. WOD's

Os WOD's serão lançados no dia do evento (01/02/2020) em Congresso Técnico e logo após a apresentação dos mesmos, inicia o aquecimento da primeira bateria, dando o início ao WOD logo em seguida.

10. BRIEFING

Nessa edição faremos todo o Briefing do evento sempre antes do WOD, onde será feito sempre um **congresso técnico** antes dos WODS com os JUDGES demonstrando os movimentos

Os movimentos serão feitos com as regras do CrossFit (posição inicial, execução do movimento e posição final). Todos os movimentos que forem feitos ao contrário dos padrões serão passíveis de **"NO REP"** realizados pelos JUDGES

O primeiro WOD será feito o Briefing as 08h:00m no Congresso Técnico

11. ÁREA DE COMPETIÇÃO

A comissão técnica do evento se reserva no direito de excluir qualquer um dos atletas com vistas a garantir sua integridade física e sua segurança. A área de competição é de uso e presença exclusiva dos atletas regularmente inscritos e identificados, sendo expressamente proibido a presença e auxílio de terceiros, como treinadores, amigos e familiares.

Em caso de alguma emergência médica, o Médico de plantão do evento decidirá se o participante deverá ou não ser encaminhado ao hospital. O participante só será removido do evento com a ambulância em caso de risco de morte. Caso contrário, o participante deverá deslocar-se ao hospital mais próximo por meios próprios.

12. PUNIÇÕES | DESCLASSIFICAÇÕES | RECLAMAÇÕES

Serão desclassificados da competição todos os atletas/equipes que:

- ✓ I – Atrapalharem com ou sem intenção o atleta/equipe adversário (a).
- ✓ II – Agredir fisicamente a qualquer participante ou Staff do CROSSGAMES.

Serão punidos em 20% de toda a sua pontuação do WOD equipes e atletas que:

- ✓ I – Faltarem com respeito à arbitragem e/ou Staff CROSS GAMES, utilizando palavras de baixo calão.

- ✓ II – Atletas que não realizarem o Wod como explicado no briefing.
- ✓ III – Invadir a área de treino sem autorização dos responsáveis.

Parágrafo único: em caso de desclassificação serão desclassificados todos os atletas da equipe.

Não serão aceitas reclamações sobre padrão de movimento posteriores ao Wod.

Não será possível refazer o wod em hipótese alguma.

Caso o atleta/equipe não compareça ao backstage no horário previsto, o mesmo não poderá ir a realizar o wod.

Em caso de erros de score ou arbitragem, as reclamações só serão aceitas mediante a solicitação online no link de divulgação de resultados da prova.

13. PREMIAÇÃO

A classificação de cada categoria será determinada pelas regras de pontuação acima descritas.

Serão premiados os três primeiros classificados no ranking final de cada categoria da competição, separados por gênero.

- I – As três primeiras equipes colocadas das categorias receberão medalhão de pódio (1 para cada membro da equipe) + 1 troféu para cada equipe.
- Não haverá premiação em Dinheiro.

Os atletas e equipes vencedoras receberão o prêmio na cerimônia de premiação. Caso não seja possível a permanência, deverão os vencedores entrar em contato em até 24hrs com a organização do evento, para que possam receber o seu prêmio (troféu e medalhas)

Caso seja necessário o envio do prêmio (troféu ou medalha), os custos do envio serão de responsabilidade do participante.

14. FOTOS

As fotos do evento estarão disponíveis nas redes sociais da Esporte Paraná

Cada equipe poderá contratar fotógrafos para captação de suas imagens, mas os mesmos não poderão estar dentro da área de competição para captação destas fotos (somente os fotógrafos da Esporte Paraná poderão permanecer dentro da área de competição).

Somente fotógrafos credenciados pela organização poderão entrar na arena de competição para captarem as fotos.

DISPOSIÇÕES GERAIS

15. DIREITOS DE IMAGEM E DIREITOS AUTORAIS

O atleta que se inscreve e conseqüentemente participa da competição está incondicionalmente aceitando e concordando em ter sua imagem e voz divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, internet, vídeos e televisão, ou qualquer outro meio de comunicação, para usos informativos, promocionais ou publicitários relativos ao evento, sem acarretar nenhum ônus ao CROSS GAMES e aos parceiros, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier a ser aferida com tais direitos em qualquer tempo/data.

Todos os atletas, staffs, organizadores cedem no ato de inscrição todos os direitos de utilização de sua imagem e voz para a organização do CROSS GAMES e para os parceiros desta competição.

A filmagem, transmissão pela televisão, fotografia ou vídeo relativos à competição têm os direitos reservados aos organizadores.

16. BANDEIRAS

As bandeiras de cada box podem ser utilizadas somente como forma de torcida, não sendo possível pendurar ou prender a bandeira em nenhum local da Arena CROSS GAMES.

17. DÚVIDAS E INFORMAÇÕES (informações dos organizadores)

Facebook.com e Instagram da Esporte Paraná

Contato: geronimoclaudio@gmail.com

As dúvidas ou omissões deste Regulamento serão dirimidas pela organização do evento CROSS GAMES.

A organização do evento poderá, a seu critério ou conforme necessidades, alterar a data do evento, informando as mudanças por seus meios de comunicação oficiais,

TERMO DE RESPONSABILIDADE

(Todo atleta deve ter o termo de responsabilidade preenchido)

- Eu, _____, categoria _____, no perfeito uso de minhas faculdades, DECLARO para os devidos fins de direito que:
1. Participarei do CROSS GAMES, que será realizado no dia ___/___/___, na cidade de _____ Paraná, Brasil. Estou ciente de que se trata de uma competição da modalidade esportiva conhecida como CrossFit, que contará com diversos exercícios físicos típicos do CrossFit e dos ricos envolvidos.
 2. Estou em plenas condições de saúde física e psicológica de participar do evento, não apresentando qualquer tipo de impedimento médico ou restrição de qualquer natureza à prática de exercícios físicos e atividades esportivas de alta intensidade.
 3. Declaro que possuo os conhecimentos e habilidades básicas para o desenvolvimento dos exercícios de CrossFit, além de saber nadar.
 4. Estou ciente e assumo, por minha livre e espontânea vontade, todos os riscos envolvidos e suas consequências pela participação no CROSS GAMES, isentando a organização e seus organizadores, colaboradores e patrocinadores DE TODA E QUALQUER RESPONSABILIDADE por quaisquer danos materiais, morais ou físicos, que porventura venha a sofrer, advindos da participação na competição. Da mesma forma isento os organizadores do evento de qualquer responsabilidade de ordem moral e/ou material se a competição for cancelada por razões adversas à organização da mesma.
 5. Entendo que todos os materiais e equipamentos necessários para o meu desenvolvimento nesta competição são de minha exclusiva responsabilidade, eximindo a organização da competição por todo e qualquer objeto deixado e/ou extraviado no guarda volumes ou nas dependências do local do evento.
 6. Declaro que não portarei, nem utilizarei, nas áreas do evento, entrega de kits, ou outra área de visibilidade no evento, ou meios de divulgação e promoção, nenhum material publicitário, promocional ou político, sem a devida autorização por escrito dos organizadores; e, também, de qualquer material ou objeto que ponha em risco a segurança do evento, dos atletas e/ou das pessoas presentes, aceitando ser retirado pela organização ou autoridades, das áreas acima descritas.
 7. Estou ciente das penalidades e possível desqualificação ou desclassificação que posso sofrer, caso descumpra o regulamento ou cometa alguma falta grave.
 8. Comprometo-me a abandonar a prova, se for solicitado pela organização, por não ter condições de completar a prova no tempo determinado, ou se estiver pondo em risco minha saúde.
 9. Concedo, a título universal e de forma irrevogável e irretroatável, no Brasil e no exterior o direito de usar minha imagem, voz, sons durante o treinamento, a competição e após a chegada, em qualquer suporte existente ou que venha a ser criado, a serem captados por todas as formas de sinal existentes, assim como familiares e amigos, para fins de divulgação do evento, sem ônus para a organização e organizadores, mídia e patrocinadores.
 10. Haverá, para atendimento emergencial aos atletas, serviço de ambulância para remoção. O atendimento médico propriamente dito, tanto de emergência, quanto de continuidade, será efetuado na REDE PÚBLICA sob responsabilidade desta; O ATLETA ou seu (sua) acompanhante responsável poderá decidir por outro sistema de atendimento eximindo a ORGANIZAÇÃO de qualquer responsabilidade, desde a remoção/transferência até seu atendimento médico.
 11. Assumo com todas as despesas de hospedagem, alimentação, traslados, seguros, assistência médica e quaisquer outras despesas necessárias, ou provenientes da minha participação nesta competição; antes, durante ou depois da mesma.
 12. Qualquer reclamação sobre o resultado final da competição deverá ser feita, por escrito, até 30 (trinta) minutos após a divulgação do mesmo.
 13. Estou ciente e de acordo com todos os itens deste TERMO DE RESPONSABILIDADE bem como do REGULAMENTO CROSS GAMES, isentando assim, a organização, de toda e qualquer responsabilidade legal por eventuais danos de ordem material, moral ou física decorrente da minha participação nesta competição.
 14. Li, conheço, aceito e me submeto integralmente a todos os termos do REGULAMENTO CROSS GAMES.
 15. Fica eleito o foro da cidade de Curitiba, Paraná, preterido qualquer outro, por mais privilegiado que seja, para dirimir quaisquer questões oriundas deste Termo de Responsabilidade.

CPF (Assinatura do participante ou responsável legal)