

REGULAMENTO OPEN CWB 2016

1. O TORNEIO

As etapas do Open CWB 2016, serão disputadas na cidade de Curitiba e/ou região metropolitana. Serão realizadas 4(quatro) Etapas divididas em 2(duas) Séries:

1. Por Equipes;
2. Individual + Duplas;

O Torneio é aberto aos praticantes da modalidade, tendo suas vagas são limitadas, e as inscrições serão realizadas em plataforma on-line.

Serão premiados os 3 melhores de cada categoria;

2. COMPETIÇÃO E CATEGORIAS

2.1 As categorias serão divididas da seguinte forma:

1. RX
2. AMADOR
3. SCALE

Veja a tabela com o resumo das categorias:

	Individual	Duplas	Time
Scale	-	MX	MX
Amador	-	MX / MMX	
RX	M	MX	MX

- M: Masculino
- F: Feminino
- MX: Mista

2.2 Comissão técnica

A comissão técnica ficará a cargo **dos Organizadores do Torneio** .

Cabe à comissão técnica definir os aspectos técnicos, o corpo de juízes, os WODs (Workouts/Provas), bem como as baterias.

A Organização do Torneio reserva-se ao direito de realizar quaisquer alterações em seu formato se assim julgar em benefício e ou segurança de seus participantes, sendo que este fato poderá acontecer a qualquer momento.

Pré-requisitos:

1. Ter mais de 18 anos (caso seja menor de idade, o atleta deve solicitar modelo declaração de participação junto à organização), devendo ter um responsável pelo MENOR durante todo Torneio. O não cumprimento deste item, automaticamente excluiu o participante do Torneio.

2. **Apresentar obrigatoriamente atestado médico, validade do atestado 06(seis) meses. Atletas que apresentaram na etapa anterior, estão dispensados da apresentação.**
3. **Todo Box participante, deverá indicar um Arbitro para o Campeonato, o mesmo poderá ou não ser selecionado. Todos serão remunerados e receberão benefícios integrais.**
4. Ser capaz de executar os movimentos definidos pela organização para sua categoria descritos abaixo;

Os movimentos descritos abaixo servem de base para delimitação de categoria.

Parágrafo único:

Padrões, quando equipe ou dupla, ao menos um atleta deve ser capaz de realizar o movimento.

→ Categoria Scale:

Serão exigidas as seguintes habilidades:

- Box Jump 20”;
- Air squat/lunges(front/back/ohs)
- Run/row/bike
- Hanging Knees raise;
- Single under
- Rope climb
- Thruster 75/65lbs
- Pull up
- Wall climb
- KB/Dumbell exercises
- Snatch e OHS 65/55lbs
- Clean & Jerk 75/65lbs
- Wall ball 14/10lbs
- Deadlift 115/85lbs
- Burpee

→ Categoria Amador:

Serão exigidas as seguintes habilidades:

- Air squat/lunges(front/back/ohs)
- Run/row/bike
- Pull up
- Double under
- Rope Climb
- Toes to bar
- Ring dip
- Pistol
- Box Jump
- Cluster

- KB/Dumbell exercises
- Handstand push up
- Snatch e suas variações e OHS 95/65lbs
- Clean e suas variações & Jerk 135/95lbs
- Deadlift 185/135lbs
- Burpee

➔ **Categoria RX:**

Serão exigidas as seguintes habilidades:

- Air squat/lunges(front/back/ohs)
- Run/row/bike
- Pull up
- Double under
- Ring/Bar Muscle up
- Rope Climb
- Toes to bar
- Ring dip
- Pistol
- Box Jump
- Cluster
- KB/Dumbell exercises
- Handstand push up e suas variações (deficit/walking)
- Snatch e suas variações e OHS 125/95lbs
- Clean e suas variações & Jerk 165/125lbs
- Deadlift 225/165lbs
- Burpee

***REGRA GERAL PARA TODAS AS CATEGORIAS:** Quando em equipes ou duplas, o atleta deverá REALIZAR ao menos 1(UM) movimento VÁLIDO de qualquer exercício dentro do WOD.

****Ao menos 1 integrante da equipe deve ser capaz de nadar 500 metros (valido para etapa Dezembro/2016).**

- **Forma de disputa**
- **PONTUAÇÃO ➔ o Torneio contará com sistema de pontos por repetições:**
- **Para cada repetição realizada será conferido 1 ponto no score final do Atleta/Dupla/equipe;**
- **Para os WODs “For Time” o score será o número de repetições mais o tempo restante do Time Cap.**

Ex: Workout com

3RFT

10 muscle up

15 box jump

50 d.u

Time Cap de 15 minutos

Equipe A terminou o WOD em 13`40 ➔ Score (nro total de repetições: 225+ tempo restante em segundos: 80)= 225,80

Equipe B realizou apenas 200 repetições → Score = 200

Equipe C terminou o WOD em 14'46 → Score (nro total de repetições: 225+ tempo restante em segundos)= 225,14

O torneio acontecerá dividido em baterias. A comissão técnica do torneio poderá alterar a ordem e o limite de atletas por bateria conforme o número de participantes.

3. WOD's

Os WOD's serão determinados pela comissão técnica e divulgados 7(sete) dias antecedente a cada etapa da competição;

***OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:** É de responsabilidade única e exclusiva do competidor acompanhar a divulgação dos WOD's.

• Pontuação/Julgamento

Todos os atletas estarão sendo julgados por Juizes. Eles irão aferir e validar as repetições de cada atleta. A pontuação será determinada por tempo ou número de repetições, de acordo com o que for definido pela comissão técnica.

Após a soma da pontuação irão participar do WOD final, os melhores classificados pela pontuação. Quem obter a menor soma.

Os resultados das baterias serão classificatórios e eliminatórios. Todos atletas farão no mínimo 3 Wods. O número de equipes que irá participar do Wod Final (domingo) assim como o número de Wods da categoria serão definidos pela comissão técnica.

A somatória de pontos irá definir os classificados para o WOD Final, no domingo pela tarde. O número de Equipes da categoria que irá participar do Wod Final, será definido pela comissão técnica de acordo com o número de participantes inscritos. Os 3 melhores classificados serão os Campeões, vice-campeões e terceiro colocados, respectivamente, de cada Etapa.

- ***OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:** A quantidade de Wods pode variar para mais, ou seja, podem ser subdivididos.
- **Exemplo: 2.1 e 2.2. Nestes casos, a pontuação e classificação serão referentes a cada wod, individualmente.**

5. Critério de desempate

Utilizaremos o mesmo critério aplicado em competições internacionais. Funcionará da seguinte forma: As equipes empatadas serão inseridas em uma nova planilha de classificação (como se apenas estas equipes estivessem disputando o campeonato). Com base na classificação dos Wods 1, 2 e 3, as equipes serão reclassificadas em uma nova amostragem, afim de se obter um resultado entre elas, sem que haja empate. No caso de um novo empate, passa a valer o segundo critério de desempate que é: o melhor tempo/score do WOD 2. No caso de um novo empate, passa a valer o terceiro critério de desempate que é: o melhor tempo/score do WOD 3.

Para o desempate na final, usaremos o Score do Wod 4. No caso de um novo empate, passa a valer o WOD 3. No caso de um novo empate, passa a valer o WOD 2. No caso de um novo empate, passa a valer o WOD 1.

6. CREDENCIAL e ÁREAS DE ACESSO RESTRITO

A circulação pela área denominada como "ARENA de competição" (área de competição em si, área de aquecimento e "lounge" dos atletas) será permitida apenas

para atletas, membros da organização, mídia autorizada e convidados devidamente identificados através de pulseira do evento e/ou camiseta.

7. REGRAS GERAIS

7.1 No ato da inscrição, ao concordar com o regulamento, assinalando a opção apresentada no sistema online, o participante está aceitando todos os termos do mesmo, assumindo responsabilidade pela execução dos movimentos pré-requisitados para sua categoria, bem como assumindo total responsabilidade por sua participação no Torneio de acordo com o “Termo de Responsabilidade”, o qual faz parte da inscrição.

7.2 A inscrição para o Open CWB é pessoal, podendo haver somente uma substituição de participante. Nenhum atleta poderá participar de mais de uma categoria e/ou equipe. O participante que ceder sua inscrição, para outra pessoa e não comunicar aos organizadores do evento, formalmente por escrito, será responsável por qualquer acidente ou dano que esta venha a sofrer, isentando o atendimento e qualquer responsabilidade da organização da prova, seus patrocinadores, apoiadores e órgãos públicos envolvidos na prova.

7.3 **IMPORTANTE** – As inscrições para o Open CWB poderão ser encerradas antes do prazo previsto, sem aviso prévio, caso o limite de atletas participantes seja atingido. A organização também poderá, a qualquer momento e sem aviso prévio, suspender ou prorrogar prazos, assim como aumentar ou diminuir o limite de inscrições, em função de necessidades diversas, disponibilidade técnica e/ou questões estruturais contanto que exista aprovação antecedente por parte da comissão técnica.

7.4 Os participantes são responsáveis pela veracidade das informações fornecidas na ficha de inscrição. Caso haja fraude comprovada, o atleta será desclassificado da prova e o mesmo atleta responderá por crime de falsidade ideológica e/ou documental.

7.5 O valor da inscrição não será devolvido caso o atleta desista da prova. A devolução parcial poderá ser solicitada com até 15 dias antecedentes ao evento, será devolvido 50% do investimento, em até 15 dias após a realização da etapa.

8. ENTREGA DE KITS

8.1 Os atletas devem retirar o seu "Kit Oficial" no dia anterior ao início da competição 6ª feira. O local de entrega será definido pela organização. Lembramos que é de responsabilidade do atleta ficar atento a Informações divulgadas nos canais oficiais do evento. **Facebook/opencwb, Instagram @opencwb e site oficial www.opencwb.com**

8.2- Atletas de fora da Cidade poderão retirar seu Kit no Sábado;

8.3 O atleta que não retirar o seu kit na data e horário estipulado pela organização ficará impedido de participar da prova e perderá o direito ao kit;

8.4 Não serão entregues kits após data e horários informados;

8.5 O Kit Oficial será composto por:

Camiseta Oficial da Etapa;

Gym Sack;

Vale massagem;

Brinde apoiador;

Pulseira identificadora;

8.6 No momento da retirada do kit o atleta deverá conferir os dados fornecidos pelo mesmo;

8.7 Não serão aceitas reclamações / devoluções após a retirada do kit. O atleta é responsável pela aferição do que será fornecido bem como pelo fornecimento dos dados solicitados pela organização;

8.8 Todos os participantes receberão medalhas como forma de premiação.

9. PARTICIPAÇÃO

9.1 Congresso Técnico: é obrigatória a presença de, ao menos, um integrante representante da equipe ou box.

9.2 **Substituição ou falta de integrantes:** A equipe poderá Substituir um integrante em até **72 horas antecedente a competição**. Durante o campeonato, a falta de um ou mais competidores, por qualquer que seja o motivo, deverá ser informada ao Head Judge **até 2 horas antes de iniciar o WOD**. A comissão técnica permitirá a equipe participar com pelo menos 3 integrantes. A equipe, **OBRIGATORIAMENTE**, deverá seguir com os 3 integrantes do último Wod até o fim da Etapa.

***OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:** O Head Judge será o responsável pela permissão para a equipe continuar, ou não.

9.3 Os atletas deverão estar no local com pelo menos uma hora de antecedência (60 minutos antes do início de sua bateria), momento no qual serão dadas as instruções finais dos Wods;

9.4 É de obrigação do participante, seguir as regras do dia e atividades para execução das provas.

9.5 Regra geral: toda troca de atleta, deve ser sinalizada, por um toque de mão entre o atleta que realiza o movimento e o próximo que realizara.

9.6 **Regra geral:** caso os integrantes não consigam realizar os movimentos dentro do tempo estipulado, “Time Cap”, valerá a quantidade de repetições executadas pela mesma, para classificação no Wod em questão;

9.7 A área de competição é exclusiva para os atletas, sendo proibido o auxílio de terceiros, como treinadores, amigos, familiares, etc.,

10. Punições

As punições serão divididas em níveis 1, 2 e 3. Sendo:

1 = Leve; 2 = Média e 3 = Desclassificação da Equipe.

Os valores de punição serão determinados por repetições ou tempo, e serão divulgados em Anexo próprio da Etapa, conforme WOD e determinação da comissão técnica.

Não serão permitidas atitudes Antidesportivas por parte dos atletas.

A decisão final da punição será dada pelo Head Judge.

11. 11. Torcida

As torcidas são de responsabilidade das equipes/atletas dos Box/academia participantes. Caso o Head judge, julgue necessário, poderá ocorrer aplicação de punição e/ou desclassificação para as equipes/atletas envolvidos.

12. PREMIAÇÃO

12.1 As 3 (três) primeiras colocações de cada categoria serão definidas pela menor pontuação acumulada no decorrer do Torneio.

12.2 Haverá cerimônia de premiação no pódio, para entrega de Troféus para os atletas classificadas do 1º ao 3º lugares.

12.3 A organização se reserva ao direito de incluir qualquer outro tipo de premiação, ranking ou participação especial as quais serão divulgadas no site do evento.

12.4 Na etapa One & Two, em Setembro, haverá premiação, para categoria RX*;

*a premiação só valerá se houver o mínimo de 10 atletas e/ou duplas.

Individual / Duplas RX: 1º Lugar: R\$600; 2º Lugar: Voucher Apoiador / Open(à definir); 3º Lugar: Voucher Apoiador / Open(à definir)

AMADOR / Scale - 1ºLugar = R\$165,00 voucher inscrições (cada atleta, voucher pessoal, intransferível).

12.5 Os resultados oficiais do Open CWB serão informados no site oficial do evento, www.opencwb.com, 48 horas após o término da etapa.

13. REGRAS GERAIS

13.1 Ao participar do Open CWB, os atletas inscritos assumem a responsabilidade pelos dados fornecidos e aceitam integralmente o Regulamento da prova, participando por livre e espontânea vontade, sendo conhecedor do estado de saúde e assumindo as despesas de transporte, hospedagem, alimentação e seguros ou quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação na prova, antes, durante e depois.

13.2 Todos os atletas participantes deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da prova, pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos mesmos.

14.3 O competidor é responsável pela decisão de participar da prova, avaliando sua condição física e seu desempenho e julgando por si só se deve ou não continuar ao longo da competição. Pode a comissão técnica decidir excluir o participante a qualquer momento, visando a segurança e integridade física do mesmo.

14.4 Haverá serviço de atendimento de primeiros socorros e segurança no local do evento, que será garantida por um socorrista e seguranças, disponível no local por todo o período do evento, contratado pela organização do evento.

14.5 Serão colocados à disposição dos participantes e público sanitários e vestiários que fazem parte das instalações ginásio/quadra/praca.

14.6 O atendimento médico propriamente dito, tanto de emergência como de continuidade, será efetuado na rede pública de saúde sob a responsabilidade desta.

14.7 O atleta ou seu (sua) acompanhante responsável poderá se decidir por outro sistema de atendimento, eximindo a organização de qualquer responsabilidade, desde a remoção, transferência até seu atendimento médico.

14.8 A organização não se responsabilizará por qualquer objeto deixado no guarda-volumes e por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que porventura os atletas venham a sofrer durante a participação do Open CWB.

14.9 Não haverá reembolso, por parte da organização, patrocinadores ou apoiadores, de nenhum valor correspondente a equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos participantes no evento, independentemente de motivo, nem por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que por ventura os atletas participantes venham a sofrer durante a participação neste evento.

14.10 A organização ou a comissão técnica do Open CWB poderá suspender o Torneio por qualquer motivo que ponha o risco a segurança dos participantes, bem como atos públicos, vandalismo e/ou motivos de força maior.

14.11 A organização do Open CWB reserva-se ao direito de incluir no evento atletas especialmente convidados.

14.12 Todos os participantes do evento, atletas, staffs, organizadores e público em geral, cedem todos os direitos de utilização de sua imagem para o Open CWB, seus patrocinadores, apoiadores e organização da prova.

14.13. Os participantes do Torneio poderão contar com serviço de hidratação e frutas após o término de sua Bateria.

14.14. Qualquer reclamação sobre o resultado final da competição deverá ser feita, por escrito, até trinta minutos após a divulgação, no dia do evento.

14.15 Ao participar deste evento, o atleta aceitará e concordará, incondicionalmente em ter sua imagem divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, televisão, internet ou qualquer outro meio de comunicação; seja para usos informativos, promocionais ou publicitários relativos à prova, sem acarretar nenhum ônus aos organizadores, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos, aos patrocinadores ou meios de comunicação em qualquer tempo/data. Filmes e fotografias relativos à prova têm o direito reservado aos organizadores. Qualquer forma de divulgação ou interesse em destinar um profissional para a cobertura do evento estará sujeita à aprovação dos organizadores da prova por escrito.

15. **FINAL**

15.1. As dúvidas ou informações técnicas deverão ser enviadas para o e-mail gagprojetos@gmail.com para que seja registrada e respondida a contento.

15.2. As dúvidas ou omissões deste regulamento serão dirimidas pela comissão técnica presente na prova e/ou pelos organizadores de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões.

15.3. Ao se inscrever nesta prova, o atleta assume, automaticamente, o conhecimento de todos os termos deste Regulamento. Estando de acordo com todos os itens supracitados e de todas as decisões da Organização, comprometendo-se a não recorrer a nenhum órgão ou Tribunal da Justiça comum no que diz respeito a qualquer punição imputada pelos organizadores do evento.