

12 E 13 DE DEZEMBRO

III CROSSFIT

GAMES 02

2021

REGULAMENTO

ÍNDICE

Modalidades

CROSSFIT	1
Trio Iniciante Feminino.	1.1
Trio Iniciante Masculino	1.2
Trio Intermediário Feminino.	1.3
Trio Intermediário Masculino	1.4
Dupla Avançado Feminino	1.5
Dupla Avançado Masculino	1.6

III CROSSFIT GAMES 02 2015

Categorias

Art.1º - A competição será disputada por trios ou duplas que estão divididas em três categorias, segundo o grau de cada dupla.

I.INICIANTES: alunos que em geral tem menos de 6 (seis) meses de CrossFit e que execute somente movimentos básicos tanto em ginastica, como em lpo.

Ex: Burpees, box jump, single under, push press, OHS, deadlift, wall ball.

Cargas: Masc. 75lbs – Fem. 55 Lbs

II.INTERMEDIÁRIO: alunos que além de executarem movimentos básicos do CF também executam alguns exercícios de ginástica* (Ex. Hspu, pull up, toe to bar, D.U) e já treinam LPO adaptado (Ex. high hang snatch, clean, etc.) com cargas moderadas.

*Os exercicios de ginastica serão para a equipe, não sendo necessario todos executarem!

Cargas: Snatch: Masc. 95lbs – Fem. 65lbs

Clean Jerk: Masc. 115 lbs – Fem. 95lbs

Deadlift: Masc. 225lbs – Fem. 155lbs

III CROSSFIT GAMES 02 2015

Categorias

II.AVANÇADO: alunos praticantes de LPO, que executem todos ou quase todos os movimentos de ginástica (Ex. Hand Stand Walking, Bar muscle up, muscle up, pistol, PR's em Lpo).

Art. 2º - A competição será aberta a todos as praticantes de CROSSFIT maiores de 18 anos, assim como determina as regras do CF Internacional.

Art. 3º - A taxa de inscrição para cada dupla será de R\$ 350,00 (trezentos e cinquenta reais) e trio será de R\$ 500,00 (quinhentos reais)

III CROSSFIT GAMES 02 2015

Da realização do evento

Art. 4º -A Competição ocorrerá nos dias 12 e 13 de dezembro de 2015.

I. 12 de dezembro, das 08:30 às 13:00 e das 15:00 as 19:00

II. 13 de dezembro, das 08:30 às 14:00

Locais: Country Club, Crossfit O2 e Cotril Motors*

*O local e os horários poderão sofrer pequenas alterações.

Art. 5º - Os números e alguns WODs, serão divulgados anterior a competição, em local e data anunciado pela organização do evento.

Art. 6º - A periodização dos WODs, se dará através das seguintes regras, WODs compostos por movimentos tradicionais e WODs compostos por movimentos complexos de acordo com a respectiva categoria.

Art. 7º - Haverá um equilíbrio entre cada WOD tanto nas valências físicas quanto no sistema energético.

III CROSSFIT GAMES 02 2015

Art. 8º - Não haverá natação.

Art. 9º - O sistema promoverá a cronometragem e planilhas dos resultados do evento.

Art. 10º - A arbitragem será feita por professores de Educação Física e praticantes de CrossFit.

Art. 11º - Somente as três melhores duplas colocados de cada categoria, receberão troféus e medalhas.

Art. 12º - Cada box terá um técnico responsável por seus atletas, que terão acesso as súmulas dos WODs.

Art. 13º - Será montado uma comissão com números ímpares de representantes de diferentes boxes para julgar recursos e contestações que possam fugir ao controle da organização, visto que é inaceitável erros que venham a prejudicar algum atleta ou box.

III CROSSFIT GAMES 02 2015

Art. 14 – O prazo limite para entrega de recurso será de 1 hora após o WOD do referido recurso.

I. O Recurso deverá ser entregue somente ao chefe da arbitragem , pelo técnico responsável pelo box.

Art. 15 – É responsabilidade da dupla ou trio a escolha pela categoria.

Art. 16 – As condições climáticas para o dia do evento estará sujeito a mudanças inerentes ao organizador do evento, sendo assim há possibilidade de alteração no horário e data do evento, ficando a inteira responsabilidade do Diretor de prova.

I. Qualquer alteração nos WODs, tanto pelo ato dos exercícios ,cargas, números de rounds etc.), quanto aos locais de prova ou até cancelamento dos mesmos, para o melhor desenvolver da competição, devido fatores como segurança, tanto dos atletas quanto do público também é de inteira responsabilidade do Diretor de prova .

CONTAT OS



@CROSSFITO2



\ ACADEMIAO2GOIANIA



academiao2wellness@gmail.com



www.crossfito2.com.br



62 3926-4639

“Há três tipos de empresas: Empresas que tentam levar os seus clientes onde eles não querem ir; empresas que ouvem os seus clientes e depois respondem às suas necessidades; e empresas que levam os seus clientes aonde eles ainda não sabem que querem ir.” Gary Hamel