



REGULAMENTO CALISCROSS GAMES 2019

O Regulamento dos CALISCROSS GAMES é um documento orientador de toda a competição.

1. A COMPETIÇÃO CALISCROSS GAMES

- a) CalisCross Games é uma competição que contempla a execução de vários desafios o mais rapidamente possível respeitando as regras posteriormente indicadas.
- b) A competição é constituída por uma fase final realizada no Parque Corgo, junto às piscinas do Codessais, na cidade de Vila Real, nos dias 14 e 15 de Setembro de 2019.
- c) Nesta edição da competição irão existir várias categorias (masculino/feminino) e uma categoria de Equipas:

INDIVIDUAL:	
MASCULINO	FEMININO
RX	RX
MASTER +35	-----
PRO	PRO
INTRO	INTRO
EQUIPAS: (4 elementos: (2 Masc. + 2 Fem) + 3 suplentes MMM ou FFF ou MFM ou FMF)	

2. CATEGORIAS:

Categoria INTRO: para pessoas que não dominem os movimentos gímnicos intermédios e que trabalhem com cargas ligeiras, que desejem participar simplesmente para disfrutar de um grande ambiente competitivo e festivo, testando as suas capacidades físicas sem a exigência elevada própria de outras categorias.

Categoria PRO: para atletas que trabalham com pesos médios e que não dominam os movimentos gímnicos avançados, mas que procuram uma experiência competitiva exigente com atletas de um nível semelhante, que sirva como fator motivador e que contribua para a sua evolução.



Categoria RX: para atletas capazes de realizar todos os desafios propostos pela organização, tendo em conta que deverão dominar todos os movimentos gímnicos avançados e trabalhar com cargas médias/pesadas em movimentos de halterofilismo.

Categoria Master +35: para atletas capazes de realizar todos os desafios propostos pela organização, tendo em conta que deverão dominar todos os movimentos gímnicos avançados e trabalhar com cargas médias/pesadas em movimentos de halterofilismo. Todos os terão que ter no mínimo 35 anos de idade até à data de início da competição (14/09/2019).

A competição terá uma categoria de equipas **TEAMS**:

- 2 M+2F a competir em cada WOD, mais 3 suplentes que poderão substituir de WOD para WOD;

- Na situação de um WOD ser constituído por mais que um desafio, a equipa não poderá substituir atletas.

Categoria TEAMS: para atletas capazes de realizar todos os desafios propostos pela organização, tendo em conta que deverão dominar todos os movimentos gímnicos avançados e trabalhar com cargas médias/pesadas em movimentos de halterofilismo. **Nem todos os elementos da equipa serão obrigados a realizar todos os movimentos.**

NOTA: Número mínimo de atletas necessário para a abertura das respetivas categorias: 8 atletas.

INTRO	PRO	RX/MASTER +35	TEAMS
MOVIMENTOS GIMNICOS BÁSICOS: <ul style="list-style-type: none">• Box Jump• Knees to elbows• Push-ups• Sit-ups• Rope Climb CARGAS LIGEIRAS <ul style="list-style-type: none">• Thruster 35Kg/25Kg• Clean 50Kg/35Kg• Snatch 40Kg/30Kg	MOVIMENTOS GIMNICOS INTERMÉDIOS: <ul style="list-style-type: none">• Pull Ups• Toes to bar• Rope Climb CARGAS MÉDIAS <ul style="list-style-type: none">• Thruster 40Kg/35Kg• Clean 60Kg/40Kg• Snatch 45Kg/35Kg	MOVIMENTOS GIMNICOS AVANÇADOS: <ul style="list-style-type: none">• Chest to Bar Pull Ups• Bar Mucle-up• Ring Mucle-up• Handstand walk• Handstand push-up• Legless Rope Climb CARGAS MÉDIAS/PESADAS	MOVIMENTOS GIMNICOS AVANÇADOS: <ul style="list-style-type: none">• Chest to Bar Pull Ups• Bar Mucle-up• Ring Mucle-up• Handstand walk• Handstand push-up• Legless Rope Climb CARGAS MÉDIAS/PESADAS

*Em todas as categorias poderão haver movimentos surpresa.

3. REGRAS GERAIS

a) Para participar nos “CALISCROSS GAMES”, todos os atletas devem concordar com todas as regras do regulamento interno, incluindo, sem limitação, a premissa da assunção de riscos, e utilização das imagens para publicidade.

b) Todos os atletas concordam em competir sob uma boa conduta desportiva.



- c) Qualquer violação da conduta desportiva que pressuponha desrespeito para com algum membro da organização, juiz, atleta, espectador e patrocinador, será desqualificado e/ou expulso do evento.
- d) Qualquer ação que previne outro atleta de ter uma oportunidade justa de competição (ex: alteração do equipamento, rejeição do seguimento das instruções) ou que interfira com a comunicação entre o juiz e o atleta (ex: aparelhos sonoros externos, buzinas, etc.), ou que de forma geral seja prejudicial ao evento, não é permitido.
- e) É da responsabilidade dos vencedores e/ou atletas apresentarem identificação válida assim que for pedida.
- f) Fotografias e documentação do evento: é permitido o uso de máquinas fotográficas e de filmar não profissionais no evento para apenas uso pessoal.
- g) A organização reserva-se no direito de modificar horários com aviso prévio de 10 dias.
- h) A cobertura mediática apenas é permitida após ter sido aprovada pela organização dos “CALISCROSS GAMES”.
- i) Em relação às restrições de idade, qualquer pessoa com idade acima de 16 anos que consiga realizar as provas como requerido, pode inscrever-se na competição. Cada inscrição pressupõe um acordo com o regulamento interno da competição.

4. DETALHES DE INSCRIÇÃO:

- a) Preços de inscrição estão listados abaixo:

INDIVIDUAIS:

- I. Inscrições até 31 de maio de 2019 – 25€ por atleta (1ª fase).
- II. Inscrições de 1 de junho até 30 de junho de 2019 – 28€ por atleta (2ª fase).
- III. Inscrições de 1 de julho até 15 de julho de 2019 – 30€ por atleta (3ª fase).
- IV. Data limite para inscrições: 15 de julho de 2019.

EQUIPAS:

- I. Inscrições até 31 de maio de 2019 – (25€ por atleta).
- II. Inscrições de 1 de junho até 30 de junho de 2019 – (28€ por atleta).
- III. Inscrições de 1 de julho até 15 de julho de 2019 - (30€ por atleta).
- IV. Data limite para inscrições: 15 de julho de 2019.



b) O valor da inscrição não será devolvido por desistência ou qualquer outro motivo que implique a ausência na competição.

c) Até ao dia 15 de julho, as inscrições poderão ser feitas pessoalmente nas instalações da CalisCross Box ou através do site www.caliscrossgames.pt com o envio da respetiva ficha de inscrição, da fotocópia do BI ou CC, do comprovativo de pagamento e de uma foto do atleta ou da equipa para o email: caliscrossgames@gmail.com.

d) O pagamento poderá ser efetuado em numerário nas instalações da CalisCross Box ou através de transferência bancária:

Banco: BPI

Nome: Tiago de Carvalho Alves Machado

NIB: 0010 0000 5307 1490 0013 9

IBAN: PT50 0010 0000 5307 1490 0013 9

e) Os CALISCROSS GAMES terão **INSCRIÇÕES LIMITADAS. Não há fase de qualificação.**

f) É obrigatória a apresentação do BI ou CC no check-in do evento ou em qualquer outra situação sempre que o mesmo seja solicitado pela organização dos CALISCROSS GAMES. A ausência da apresentação do BI ou CC implica imediata exclusão do evento.

5. FASE DE COMPETIÇÃO

A fase de competição terá a duração de dois dias, 14 e 15 de setembro de 2019.

O check-in da competição poderá ser no dia 13 de setembro nas instalações da CalisCross Box ou no dia 14 de setembro pelas 7:30h da manhã no local do evento.

O check-in é obrigatório para todos os atletas e consiste em:

a) Chamada dos atletas com a inscrição validada.

b) Briefing.

c) Das 13:00h às 14:00h haverá um intervalo para almoço.

d) A competição irá finalizar no dia 15 de setembro.

6. PRÉMIOS

INDIVIDUAL:

a) RX Masculino/Feminino; MASTER Masculino:

CalisCross Box

Urbanização Quinta da Levada, Lote 3, Loja 9, 5000-419 Vila Real

caliscrossgames@gmail.com ; Tel: 966208716/967906909



1º – 150€

2º – 100€

3º – 50€

b) Restantes Categorias (PRO e INTRO):

1º – Medalha

2º – Medalha

3º – Medalha

EQUIPAS:

1º – 300€

2º – 200€

3º – 100€

7. EQUIPAMENTO

Não são permitidos:

a) Camisas/Fatos de Força (Powerlifting);

b) Knees Wraps (Powerlifting);

c) Todos os acessórios cujo objetivo seja oferecerem vantagem competitiva na execução dos movimentos e não apenas a segurança do atleta.

d) Todos os acessórios não mencionados que ofereçam dúvidas devem ser autorizados pela organização.

8. RESULTADOS

a) Na Fase de competição, cada atleta será ajuizado pelo menos por um juiz designado pela organização.

b) O resultado de um desafio (WOD) será entregue pelo juiz ao secretariado para posterior validação; a decisão do juiz é soberana pelo que deve ser respeitada por todos os atletas.



- c) É responsabilidade do atleta confirmar o resultado no final do desafio e assinar a folha do desafio. Se declinar este direito, o Head Judge assumirá este papel.
- d) A cada posição praticada, vai ser referida uma pontuação. A soma dessa pontuação será utilizada para denunciar as classificações na competição.
- e) As classificações afixadas serão provisórias e passíveis de serem corrigidas.

9 PROTESTOS

A. Fase de Competição: no caso do/a atleta não concordar com o resultado definido e/ou conduta de atleta/juiz, poderá ser realizado um protesto aos responsáveis da organização. Esse protesto terá o custo de **25€**, sendo devolvido caso o atleta tenha razão no protesto apresentado.

10. TABELA CLASSIFICATIVA

A. Fase de Competição: a tabela classificativa durante esta fase será dividida de acordo com as categorias existentes, os desafios realizados e a classificação geral. Será publicada a classificação do desafio e geral com a maior brevidade após a realização dos desafios (wods). Após a realização de um desafio o/a atleta deverá confirmar o resultado através de uma assinatura no boletim de prova.

Cut-Off: existirão cortes na classificação.

Em caso de empate pontual na tabela classificativa o desempate será atribuído pelos seguintes critérios:

- maior número de primeiros lugares em toda a competição;
- maior número de melhores classificações em toda a competição;
- melhor classificação no wod 4 (apenas tem validade no desempate para apuramento para as meias finais e finais).
- melhor classificação no wod final.