



REGULAMENTO

1. ENQUADRAMENTO E CONCEITO

Os Manz Cross Games 2017 são uma competição baseada na metodologia do Cross Training, que consiste na realização de uma sequência ou rotina de exercícios de movimentos funcionais, variados, com um nível de intensidade elevado.

2. PROVAS A REALIZAR

As provas a realizar consistirão em desafios por tempo (máximo número de repetições em determinado tempo) ou desafios por tarefa (número de repetições/tonelagem em determinado tempo).

As provas terão características e movimentos de Halterofilismo, Ginástica e Treino Cardiorrespiratório ou a combinação destas três qualidades físicas.

3. FASES DA COMPETIÇÃO E CATEGORIAS

Em termos de orgânica, os Manz Cross Games são compostos por 2 fases:

I. **Abertos Regionais**, a realizar nos dias **1 de outubro em Lisboa e 7 de outubro no Porto**.

II. **Grande Final**, que será realizada no **#PORTUGALFIT 2017, no dia 25 de novembro**, no MEO Arena, em Lisboa.

A competição disputa-se nas seguintes **categorias: RX masculinos, RX femininos, Equipas** (compostas obrigatoriamente por 4 elementos, 2 do género masculino e 2 do género feminino, podendo, como opção, incluir dois elementos como suplentes no formulário de inscrição), **Masters Masculinos** (maiores de 35 anos) e **Scaled masculinos e femininos**.

A ordem de competição na fase regional será em função da data de inscrição (últimos inscritos serão os primeiros a competir) e na fase final será em função da classificação obtida no Open Regional (os melhores classificados serão os últimos a competir).

3.1 Equipas

Na Grande Final apenas 4 elementos terão acesso à competição, pelo que, se houver alguma substituição nos elementos inscritos inicialmente, a organização da prova deverá ser devidamente informada.

Os elementos da equipa que sejam substituídos por suplentes não poderão voltar a integrar a mesma. A informação relativa às alterações na constituição das equipas consta no ponto 10.



OPENS REGIONAIS

1 de Outubro | Lisboa - Pavilhão Desportivo Municipal Eng.º Ministro dos Santos – Malveira
7 de Outubro | Porto - CrossFit 4490 Póvoa de Varzim / BOX.PT

4. FASE REGIONAL E PROCESSO DE INSCRIÇÃO

A 1ª fase da competição - Opens Regionais - será constituída por 3 desafios (WODs) no caso dos escalões RX/Equipas e Masters, e 2 desafios no caso do escalão Scaled.

Estes WODs serão divulgados no **site oficial da competição**. Estarão também disponíveis no site as componentes críticas dos exercícios integrados no WOD. Em caso de empate, fica desde logo definido que serão utilizados os seguintes critérios:

- Melhor classificação no ranking dos 2 ou 3 desafios (WODs), conforme o escalão.

Nesta fase, qualquer pessoa maior de 18 anos poderá participar, fazendo a sua **inscrição** e respetivo **pagamento** através do formulário de inscrição, que estará disponível no separador "Inscrição" **no site crossgames.manz.pt**, até dia **24 de Setembro 2017**.

Após submissão da inscrição, e antes da eliminatória, cada participante receberá um e-mail de confirmação, contendo também informações relativas a aspetos organizacionais.

Ao efetuar a sua inscrição, os participantes aceitam os termos e condições constantes no presente regulamento.

4.1 Acessos

Todos os atletas receberão 2 pulseiras de acesso, uma para si e outra para 1 acompanhante. O público em geral poderá assistir às eliminatórias com entrada gratuita.

4.2 Check In

O check in é realizado **no local da competição**, em horário a indicar. É obrigatória a apresentação de documento de identificação pessoal.

4.3 Briefing

O briefing com todos os participantes será feito junto à zona de competição, antes do seu início (horário a indicar). Durante o briefing será apresentada a dinâmica da prova, os desafios a executar, as componentes técnicas dos exercícios e o esclarecimento de dúvidas, bem como, o sistema de pontuação para cada WOD, que poderá ser sempre igual ou ter diferentes ponderações. A presença no briefing não é obrigatória, contudo, recomendamos a presença de todos os atletas.

5. APURAMENTO E DIVULGAÇÃO DOS FINALISTAS

O apuramento para a Grande Final será feito através de uma de duas eliminatórias, uma na zona de Lisboa e outra na zona do Porto, a ter lugar nos dias 1 e 7 de Outubro respetivamente.

Nestas eliminatórias, os participantes irão realizar os WODs de apuramento, divulgados no site do evento. Após a realização das duas eliminatórias presenciais será criado um ranking de apuramento para a Grande Final, de acordo com o **Quadro 1**.



5.1 Open Digital

Caso, por algum impedimento, os participantes na fase de apuramento não possam estar presentes nos locais e datas definidos, poderão enviar vídeos com a realização dos WODs de apuramento (um vídeo com o tempo corrido, com a realização dos 2 ou 3 WODs, conforme escalão). Os vídeos deverão ser enviados para crossgames@manz.pt até à data da primeira eliminatória, dia 1 de Outubro, em formato AVI, MP4, MPEG, MOV ou WMV.

O visionamento dos vídeos dos participantes no apuramento digital irá originar um ranking próprio, do qual serão apurados os atletas indicados no **Quadro 1**.

Open Digital para equipas: As equipas deverão submeter vídeos individuais. Todos os membros da equipa serão avaliados individualmente, correspondendo a pontuação final à média dos 4 elementos.

Para a Grande Final serão apurados os melhores atletas da fase do Open Regional, a somar aos atletas apurados no Open Digital e aos atletas já apurados diretamente dos MCG 2016, de acordo com o quadro seguinte, sendo que estarão presentes:

- I. RX Masculinos: 30 melhores classificados
- II. RX Femininos: 20 melhores classificados
- III. Equipas: 10 melhores equipas
- IV. Masters Masculinos (mais de 35 anos): 20 melhores classificados
- V. Scaled Masculinos: 20 melhores classificados
- VI. Scaled Femininos: 20 melhores classificados

GRANDE FINAL MEO ARENA 25 DE NOVEMBRO					
CATEGORIAS	TOTAL	DIRETOS MCG 2016	APURAMENTO PRESENCIAL	APURAMENTO DIGITAL	WILD CARD
RX MASCULINOS	30	3	20	6	1
RX FEMININOS	20	3	12	4	1
EQUIPAS	10	1	7	2	0
MASTERS MASCULINOS	20	3	13	4	0
SCALED MASCULINOS	20	0	16	4	0
SCALED FEMININOS	20	0	16	4	0

Quadro 1 - Apuramento de atletas para a Grande Final



5.2 Divulgação de resultados

A divulgação da classificação provisória dos finalistas será feita no site oficial da competição, no dia 09/10/2017, ao final do dia, tendo todos os atletas a oportunidade de verificar os resultados no prazo de 48h, após o qual a classificação se tornará definitiva.

O ranking será estabelecido considerando a soma dos pontos atribuídos a cada um dos desafios. O método utilizado para definir a classificação dependerá de prova para prova, sendo considerado o número de repetições realizadas, a tonelagem realizada ou o tempo despendido para terminar o desafio. No entanto, o resultado será convertido em pontos. O 1º classificado ficará com um ponto, o segundo com dois pontos e assim sucessivamente. Os atletas com menor pontuação serão apurados para a Grande Final.

Cada finalista receberá um e-mail de confirmação, contendo também informações relativas a aspetos organizacionais. No caso de apuramento direto de atletas MCG 2016, será considerada a sua posição no ranking final da prova de 2016.

5.3 Atletas não apurados

Os atletas não apurados para a Grande Final dos Manz Cross Games no MEO Arena terão a possibilidade de adquirir a entrada para os Manz Cross Games, no #PORTUGALFIT a valores especiais (1 dia - €5) num prazo de 10 dias após a publicação dos resultados finais do apuramento. Estes valores especiais serão apenas aplicados aos atletas não apurados, através da atribuição de um código promocional para compra destes bilhetes no site da Blueticket, nas datas indicadas.



GRANDE FINAL

MEO Arena | 25 Novembro

6. FORMAS DE DISPUTA DA GRANDE FINAL

Todos os atletas farão todos os WOD nesta fase.

A classificação dos WOD's na Grande Final terá uma pontuação própria que será exposta antes do início da competição. A composição dos WOD's e formas de pontuação serão divulgadas no briefing a efetuar com todos os finalistas, antes do início da prova, bem como, afixados na zona de aquecimento.

Em caso de empate, fica desde logo definido que serão utilizados os seguintes critérios:

- Melhor classificação em WODs anteriores no decorrer do evento
- Caso o empate persista, será lançado um desafio de confronto direto para desempate, que será divulgado momentos antes da sua realização.

6.1 Prémios

Serão atribuídos 3000€ em Prize Money, repartidos da seguinte forma:

PRÉMIOS			
CATEGORIAS	1º CLASSIFICADOS	2º CLASSIFICADOS	3º CLASSIFICADOS
RX MASCULINOS	750€ TROFÉU MCG	350€ TROFÉU MCG	150€ TROFÉU MCG
RX FEMININOS	750€ TROFÉU MCG	350€ TROFÉU MCG	150€ TROFÉU MCG
MASTERS MASCULINOS <small>(DATA DE NASCIMENTO ANTERIOR A 17/09/1982)</small>	200€ TROFÉU MCG		
EQUIPAS	300€ TROFÉU MCG		
SCALED MASCULINOS	TROFÉU MCG		
SCALED FEMININOS	TROFÉU MCG		

O pagamento dos prémios monetários implica a entrega de um documento fiscal por parte do respetivo vencedor, como Ato Isolado ou Recibo Verde e é sujeito ao pagamento dos impostos em vigor.

6.2 Check in, Acreditação e T-shirt oficial do evento

No dia da Grande Final, no MEO Arena, os participantes deverão dirigir-se ao **balcão de Acreditação VIP**, para fazerem o seu check-in na prova, a qual terá início no dia 25 de Novembro, em horário a indicar. Após este procedimento, os competidores deverão dirigir-se à zona de competição, situada no Pavilhão Principal do MEO Arena.



Todos os participantes na Grande Final deverão utilizar obrigatoriamente a **t-shirt oficial do evento** que será entregue pela organização a todos os finalistas. Cada participante receberá 2 t-shirts técnicas para utilizar durante a prova. Estas t-shirts são de secagem rápida. Os participantes não poderão entrar no recinto de competição sem a t-shirt oficial vestida.

6.3 Briefing

O briefing com todos os participantes será feito junto à zona de competição, antes do seu início (horário a indicar). Durante o briefing será apresentada a dinâmica da prova, os desafios a executar, as componentes técnicas dos exercícios e o esclarecimento de dúvidas.

A presença no briefing não é obrigatória, contudo, recomendamos a presença de todos os atletas.

7. JÚRI

Todas as provas realizadas contarão com a avaliação direta de júris, que serão coordenados pelo presidente do júri.

As classificações das diversas provas serão entregues por cada um dos júris a dois secretários de prova, que compilarão toda a informação para lançamento de classificações.

As classificações dos participantes serão divulgadas assim que seja compilada a informação por parte dos secretários de prova, e mediante os prazos estabelecidos.

Na Grande Final no MEO Arena as classificações dos participantes serão divulgadas assim que seja compilada a informação por parte dos dois secretários de prova e serão lançadas no ecrã das classificações.

Protestos, apelos ou revisões de classificações devem ser imediatamente remetidas pelo próprio atleta ao presidente de júri imediatamente após o WOD em causa. Apenas serão considerados pedidos remetidos pelo próprio atleta, não sendo aceites pedidos referentes a outros atletas.

A decisão do presidente do júri e restantes júris é soberana, não podendo ser contestada.

A desqualificação de qualquer atleta por conduta imprópria ou anti-desportiva é decisão exclusiva do presidente do júri e não pode ser contestada.

8. DIREITOS DE IMAGEM

Os inscritos nos Manz Cross Games declaram autorizar a utilização de imagens ou vídeos recolhidos pela entidade organizadora (Manz Produções), durante qualquer fase da competição e em qualquer um dos seus suportes de marketing. Esta autorização não encerra limite temporal, pelo que as imagens e vídeos recolhidos poderão ser utilizados em qualquer momento pela entidade organizadora.

9. DESISTÊNCIAS

Desistências até 15 de Agosto - devolução de 50% do valor de inscrição

Desistências até 10 de Setembro - Devolução de 25% do valor de inscrição

Após esta data não serão devolvidos quaisquer valores pagos.

A sua inscrição é pessoal e intransmissível.



- I. No caso de desistência da Grande Final por parte do atleta apurado, será repescado o primeiro atleta não apurado do mesmo escalão.
- II. No caso do número de atletas apurados através de open digital for inferior ao previsto para a final, será repescado o primeiro atleta não apurado do mesmo escalão através de open presencial, respeitando o quadro de atletas apurados para a final.
- III. Todas as repescagens ocorrem até ao dia 15 de Novembro. Após esta data não serão repostos o número de atletas desistentes.

10. ALTERAÇÕES NA CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPÁS

Por motivo de lesão ou outros de força maior, a constituição de uma equipa poderá ser alterada **até 5 dias antes da Grande Final**, por um dos elementos indicados como suplentes. Após esta data não serão aceites alterações na constituição das equipas. As alterações deverão ser enviadas por e-mail e devidamente confirmadas.

Os elementos da equipa que sejam substituídos não poderão voltar a integrar a equipa.

11. ACESSO À ZONA DE AQUECIMENTO

Os atletas terão acesso à zona de aquecimento 30 minutos antes do seu WOD.

12. CONVIDADOS

A organização é livre de convidar atletas nacionais ou internacionais para participação direta na Grande Final, sendo este convite realizado através de **Wild Card**, considerando o seu mérito desportivo. Este convite é exclusivo a atletas que não se encontrem previamente inscritos na competição.

Em caso de não atribuição dos Wild Cards previstos no regulamento (1 RX Masculino e 1 RX Feminino), os primeiros atletas não apurados serão apurados por repescagem.

13. BILHETES GRANDE FINAL

Todos os atletas inscritos em boxes de cross training poderão também adquirir bilhetes para assistir à Grande Final dos Manz Cross Games, no #PORTUGALFIT a valores especiais (1 dia - €7,5), através de um código promocional para compra destes bilhetes no site da Blueticket, nas datas indicadas.