



## BARBELL N'ROSES

### REGULAMENTO

Este regulamento serve como guia estrutural de funcionamento com base em direito e deveres por parte da organização, atletas e respectivos colaboradores. Vamos sempre trabalhar com o máximo de clareza e objetividade de modo a tornar o evento um acontecimento único, memorável e positivo a todos. Estamos abertos a qualquer dúvida ou esclarecimento que possam precisar. Segue em baixo alguns pontos de interesse a todos:

### 2019

#### PORTUGAL

Em 2019 vamos ter 4 edições em Portugal

19.1 – DISCO – 30 de Março

19.2 – FOREST - Junho – Data a confirmar

19.3 – BEACH - Setembro – Data a confirmar

19.4 – INDOOR – Dezembro – Data a confirmar

#### Informações gerais:

##### 1. ATLETAS

a) A atleta deverá ser maior de 18 anos e estar apta a realizar os exercícios físicos da categoria inscrita. **Caso seja menor de idade**, a mesma deverá apresentar uma autorização dos pais ou

responsáveis. O modelo da autorização é disponibilizado pela organização e deverá ser solicitado no momento da inscrição pela atleta.

b) A atleta não poderá mudar para uma categoria anterior a qual foi inscrita. Caso queira subir de categoria será possível, desde que haja vagas disponíveis.

c) Caso tenha que ser feita uma substituição da atleta, poderá ser feita somente até a dia do briefing com justificativa válida e aceite pela organização.

d) É obrigatório o preenchimento do termo de responsabilidade que é enviado por e-mail no momento da inscrição e apresentação de um atestado médico.

e) As atletas poderão usar t-shirts dos seus patrocinadores concorrentes aos da competição, ou das suas próprias Box.

f) Atletas com má conduta desportiva serão penalizadas de acordo com a decisão da organização.

g) A atleta é responsável pela veracidade dos dados, podendo ser desclassificada em caso de alguma fornecer alguma informação falsa.

h) É responsabilidade do atleta, levar seu próprio equipamento, assim como cordas de saltar e etc.

## **2. COMPETIÇÃO**

a) Qualquer ato de desrespeito dos treinadores ou atletas ao árbitro ou outra atleta será penalizado com perda de ponto ou mesmo desclassificação.

b) O Horário/Briefing, assim como todos os detalhes da competição será enviada por e-mail e colocado nas redes sociais.

c) Não haverá corte de equipas a não ser para a Final, onde passam as melhores 10 duplas de cada categoria.

d) O critério de desempate será o a soma dos melhores resultados de todo o evento.

e) A área da competição será bem delineada assim como área de aquecimento.

f) Após a inscrição NÃO será possível a devolução do valor pago.

g) As inscrições poderão ser feitas até a data divulgada nas redes sociais. A organização também poderá, a qualquer momento e sem aviso prévio, suspender ou prorrogar prazos, assim como aumentar ou diminuir o limite de inscrições.

h) Será 1 dia de competição, classificam as 10 melhores duplas para a FINAL.

G) **Formato:** DUPLAS FEMININAS, Conferir ITEM 7.

## **3. ORGANIZAÇÃO**

A. A etapa 19.1 acontece em Porto/Matosinhos, o local exato assim como o cronograma será enviando por email.

B. Garantimos qualidade estrutural de cada WOD dentro da metodologia do CrossTraining, e total imparcialidade dos árbitros nas provas.

C. Avisa que se necessário os pré-requisitos que servem como base para cada categoria podem ser modificados com aviso prévio.

D. No ato da inscrição o atleta autoriza o direito de imagem assim como disponibiliza seu email para envio de informações a respeito dos eventos.

E. As empresas em parceria BRABUS ORG, XBOX e Manoel de Albuquerque Ida, se responsabilizam pela organização do evento.

#### **4. CATEGORIAS:**

- A. RX
- B. PRO
- C. MASTER 35+
- D. SCALED

\*Cada categoria tem que preencher o número mínimo de atletas.

#### **5. REQUISITOS CATEGORIAS:**

##### **A. SCALED**

É destinado a quem está a iniciar a modalidade e ainda não domina todas competências.

##### ***Habilidades/Skills:***

Single Unders, air Squat, pushups, Burpee, box jump, lunge, k2e, kb swing, goblet Squat, Wallball, entre outros!

Cargas: Leves

Deadlift 50kg

Clean jerk 35kg

Snatch 25kg

Thruster 25kg

\*Os pesos são uma média

## **B. PRO**

Apresenta algumas qualidades técnicas e físicas. Não chega a RX pela ginástica avançada ou cargas mais elevadas.

### ***Habilidades/Skills:***

Pullups, T2B , C2B, hspu, double Unders, Burpee, box jump, etc.

### ***Cargas: Moderadas***

Deadlift 70kg

Clean jerk 45kg

Snatch 35kg

Thruster 35kg

\*Os pesos são uma média

\*Poderá haver um exercício de ginástica surpresa na Final

## **C. MASTER 35 +**

As duas atletas devem ter 35 anos ou mais. Apresentam algumas qualidades técnicas e físicas. Não chega a RX pela ginástica avançada ou cargas mais elevadas.

### ***Habilidades/Skills:***

Pullups, T2B , C2B, hspu, double Unders, Burpee, box jump, etc.

### ***Cargas: Moderadas***

Deadlift 70kg

Clean jerk 45kg

Snatch 35kg

Thruster 35kg

\*Os pesos são uma média

\*Poderá haver um exercício de ginástica surpresa na Final

## **D. RX**

Destinados a atletas de elite que dominam qualquer movimento de ginástica e apresentam movimentos sólidos com cargas externas.

## **6. INSCRIÇÃO**

Inscrição Barbell n´ Roses

Instruções de Inscrição:

A inscrição será feita através de um LINK no site: [www.barbellnroses.com](http://www.barbellnroses.com) ou diretamente na plataforma - <https://competitioncorner.net/events/1886#.XFTmb1z7TIU>

Indicações na BIO do INSTAGRAM – @barbellnroses

Dúvidas na inscrição: **EMAIL:** [barbellnroses@gmail.com](mailto:barbellnroses@gmail.com)

**Valor da inscrição:**

**1ª FASE:** 03/02 até o dia 28/02: 22,5 EUROS + taxas (preço por atleta). Total: 45 Euros + taxas (Dupla)

**2ª FASE:** 01/32 até o dia 24/03: 27,5 EUROS + taxas (preço por atleta). Total: 55 Euros + taxas (Dupla)

Vagas limitadas!

**\*No caso da opção: 3ª INTEGRANTE (VER FORMATO):**

Acrescentar o valor da mesma: 1ª fase - 22,5 EUROS + taxas por atleta, 2ª fase: 27,5 EUROS+ taxas por atleta.

**7. FORMATO:**

- DUPLAS FEMININAS

- OPCIONAL: 3ª INTEGRANTE. É opção, a dupla escolher uma terceira atleta, essa atleta extra pode entrar em qualquer WOD, definido pela própria equipa antes de ENTRAR NA ARENA.

Na ARENA entram SEMPRE 2 atletas. NÃO É OBRIGATÓRIO ter a 3ª atleta, apenas uma questão de estratégia da equipa, caso queiram optar.

**8. PÓDIO**

**Serão premiadas as 3 primeiras duplas de cada categoria, mais detalhes em breve.**

**9. RANKING**

Devido as 4 EDIÇÕES que vamos ter em Portugal será atribuído um Ranking de cada categoria. Cada etapa além de ter as vencedoras da categoria, todas as etapas somam uma pontuação para uma classificação geral. Só entram para esse ranking caso seja a mesma dupla.

- No caso da equipa ter uma terceira integrante, será necessário que pelo menos 2 atletas dessas 3 estejam sempre na equipa.

- A DUPLA que se manter até o fim conta para o Ranking.

- A DUPLA que tem uma terceira integrante, para ser atribuído pontos para o RANKING GERAL tem que manter pelo menos 2 integrantes para contar pontos gerais.

- CADA EDIÇÃO/ETAPA vai ter seu próprio Ranking e suas respectivas vencedoras. Serão definidas as vencedoras das etapas.

- Esse Ranking, vai ter uma premiação extra com troféu personalizado para as vencedoras. Premiação para as melhores duplas do Ano de acordo com o RANKING GERAL.

- NÃO É OBRIGATÓRIO participar de todas edições.

**10. LOCAL:**

**MATOSINHOS/PORTO**

**PORTUGAL**

**\*Coordenadas do local até dia 15/03**

**11. CONTATO:**

**EMAIL:** [barbellnroses@gmail.com](mailto:barbellnroses@gmail.com)

**Whatsapp:** + 351 916 368 368