



REGULAMENTO TCB 4 ALL 2020

1. O TORNEIO

- 1.A. O **TCB 4 ALL 2020** é um evento para todos os praticantes da modalidade, mais inclusivo até que as Seletivas. Uma competição on-line de 4 semanas, com uma prova por semana, onde os atletas inscritos deverão seguir as regras de filmagem, padrões de movimentos e prazos para enviar o resultado no sistema de pontuação, incluindo o link do vídeo que deverá ser hospedado no Youtube. Nossos Head Judges ficarão responsáveis por todas as análises e quando necessário solicitarão novos vídeos ou aplicarão penalidades por infrações.
- 1.B. O **TCB 4 ALL 2020**, será um evento on-line e contará ainda com uma final presencial. Ao final das 4 semanas de provas online, os 10 melhores atletas ranqueados da Categoria Elite e os 5 melhores atletas de cada Categoria Master e Teen, além das 5 equipes com melhores pontuações somadas dos 4 atletas melhores ranqueados (2 homens e 2 mulheres) garantem vaga para a **Etapa final presencial**, a ser realizada no mês de novembro ou dezembro (de acordo com a liberação do governo local) na Crown Vila Velha, no Espírito Santo.
- 1.C. Poderão participar do **TCB 4 ALL 2020** qualquer praticante que quiser se testar (pré-requisitos sugeridos no Regulamento). **Atletas estrangeiros ou brasileiros residentes fora do país também poderão competir em todas as etapas.**

2. A COMPETIÇÃO, CATEGORIAS E PONTUAÇÃO

- 2.A. O **TCB 4 ALL 2020** acontecerá no mês de setembro e a final presencial em novembro ou quando autorizado pelas autoridades municipais de Vila Velha, Espírito Santo.
- 2.B. As provas serão liberadas a cada quinta-feira da semana com todos seus parâmetros e regras.
- 2.C. O **TCB 4 ALL 2020** terá as seguintes categorias:
- Teen (14 a 17 anos) - nascimento entre 01/Out/2002 a 01/Jan/2007
 - Elite (18 a 34 anos) - nascimento entre 01/Out/1985 a 30/Set/2002
 - Master 1 (35 a 39 anos) - nascimento entre 01/Out/1980 a 30/Set/1985
 - Master 2 (40 a 44 anos) - nascimento entre 01/Out/1975 a 30/Set/1980
 - Master 3 (45 a 49 anos) - nascimento entre 01/Out/1970 a 30/Set/1975
 - Master 4 (+50 anos) - nascimento antes ou até 30/Set/1970
- Times – Quartetos mistos, formados por atletas inscritos nas categorias Elite e/ou Master 1 (35 a 39 anos)

- 2.D. Para a participação na fase presencial do **TCB 4 ALL 2020** na Categoria Teen (atletas de 14 a 17 anos), o(a) atleta deverá estar acompanhado(a) de um responsável legal e com autorização do mesmo POR ESCRITO no evento presencial.
- 2.E. Os atletas da Categoria Master 35 a 39 anos participarão juntamente com os atletas de Elite na Etapa Online, podendo assim somar pontos para seu centro de treinamento e participar da fase presencial na Categoria Times no **TCB 4 ALL 2020**, caso consiga a pontuação necessária.
- 2.F. Os 5 atletas melhores classificados na Categoria Master 35 a 39 anos, pelo Ranking Geral unificado com a Elite, estarão classificados para a fase final do **TCB 4 ALL 2020**.
- 2.G. Os atletas da Categoria Master 35 a 39 anos, poderão se classificar também na Categoria Individual da Elite da fase final do **TCB 4 ALL 2020**, caso obtenha pontuação para isso.
- 2.H. Os atletas Master 40-44, Master 45-49, Master +50 e Teen que quiserem somar pontos para equipes, deverão se inscrever como Elite para poderem ser ranqueados no Leaderboard Geral, pois as cargas e movimentos de suas categorias etárias em alguns casos serão diferentes da categoria Elite.
- 2.I. Qualquer atleta pode participar do **TCB 4 ALL 2020**, mesmo que não esteja afiliado ou representando um ginásio oficial de CrossFit ou qualquer outro tipo de centro de treinamento.
- 2.J. No sistema de pontuação do **TCB 4 ALL 2020** será adotado a regra de “Ponto por Colocação”, ou seja, em cada prova o atleta terá a pontuação igual à sua colocação. Não haverá regra de desempate a não ser para as posições que classificam para a **etapa presencial**, ou seja, as 10 primeiras colocações da categoria Elite e as 5 primeiras colocações de cada uma das outras categorias. Sendo que nesses casos será aplicada primeiramente a regra do confronto direto, e se mesmo assim persistir o empate, o melhor colocado será aquele atleta que tiver vencido a primeira prova um do outro.

COLOCAÇÃO	PONTOS	COLOCAÇÃO	PONTOS
1 ^a	1	6 ^a	6
2 ^a	2	7 ^a	7
3 ^a	3	8 ^a	8
4 ^a	4	9 ^a	9
5 ^a	5	10 ^a	10

3. EQUIPES

- 3.A. Serão classificadas as 5 **melhores equipes** para a fase final do **TCB 4 ALL 2020**, à partir do Ranking Geral de equipes.
- 3.B. Somente os centros de treinamentos (ou ginásios) que tiverem 2 ou mais mulheres e 2 ou mais homens inscritos nas Categorias Elite e Master 35 a 39 anos, entrarão no Leaderboard por times, buscando a classificação para a etapa presencial do **TCB 4 ALL 2020** nessa categoria. Qualquer número inferior a este não terá qualquer possibilidade de participação por times.
- 3.C. Para ser considerado atleta do mesmo centro de treinamento, o atleta deve fazer do mesmo desde o dia **1 de agosto de 2020**, treinando a maior parte dos dias no ginásio em que estiver inscrito. Em hipótese alguma o atleta pode ser Head Coach de outro centro de treinamento. Qualquer margem de dúvida sobre a legitimidade das informações dos atletas dos times, a equipe será desclassificada, não cabendo recurso.

- 3.D. Caso o atleta se classifique para a competição presencial individual na Elite ou no Master 35 a 39 anos do **TCB 4 ALL 2020** e opte por esta categoria, sua pontuação será automaticamente desconsiderada da somatória de qualquer equipe do seu centro de treinamento, passando a valer para o time a pontuação do próximo atleta do seu ginásio no Ranking Geral.
- 3.E. Para os centros de treinamento que tiverem mais de 2 homens e/ou 2 mulheres nas categorias aptas a somar pontos para o Box, sempre valerá a pontuação dos 2 homens e 2 mulheres melhores colocados no Ranking Geral, que não se inscreveram para o **TCB 4 ALL 2020** individualmente, sendo intransferível a vaga.
- 3.F. Poderão se classificar mais de uma equipe do mesmo centro de treinamento para o **TCB 4 ALL 2020**, desde que os dois quartetos tenham pontuação para tal, respeitando a somatória dos pontos na ordem do Ranking Geral. Time 1: os 2 melhores homens e as 2 melhores mulheres do centro de treinamento no Ranking Geral e Time 2: 3º e 4º melhores homens e mulheres do centro de treinamento no Ranking Geral. Em caso de troca de ordem de atletas para formação dos times do mesmo Box, a pontuação será refeita, usando a pontuação da nova formação.

4. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

- 4.A. As inscrições somente serão realizadas pela internet através do site tcboficial.com.br, não havendo outros postos de inscrição e custarão por participante:

R\$ 50,00 (+taxas) - Para os atletas inscritos nas Super Seletivas 2020, onde haverá 3 dias exclusivos de inscrição.

R\$ 100,00 (+taxas) - Para os demais atletas.

- 4.B. O valor da inscrição não será devolvido caso o participante desista do evento por qualquer motivo, após o **prazo de 7 dias da data da efetivação da inscrição**, conforme legislação.
- 4.C. 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 e assumindo total responsabilidade por sua participação no **TCB 4 ALL 2020** de acordo com o "Termo de Responsabilidade", parte integrante da inscrição.
- 4.D. A inscrição para o **TCB 4 ALL 2020** é pessoal e intransferível, não podendo qualquer pessoa ser substituída por outra, em qualquer situação. 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.
- 4.E. **IMPORTANTE** – As inscrições para o **TCB 4 ALL 2020** poderão ser encerradas antes do prazo previsto, sem aviso prévio. 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.
- 4.F. Os participantes são responsáveis pela veracidade das informações fornecidas na ficha de inscrição. Caso haja fraude comprovada, o atleta e seu centro de treinamento representado poderão ser desclassificados do evento e o mesmo atleta responderá por crime de falsidade ideológica e/ou documental.

4.G. Atletas com pagamentos cancelados, por qualquer motivo, estarão automaticamente desclassificados e, identificada má fé, o(a) atleta será proibido(a) de participar de qualquer evento organizado pela organização do TCB por tempo indeterminado.

5. REQUISITOS MÍNIMOS RECOMENDADOS

5.A. É de total responsabilidade de cada atleta assumir o risco de conseguir ou não executar os desafios propostos pela organização do evento antes da divulgação das mesmas.

5.B. Segue abaixo uma relação de movimentos e cargas que a organização técnica do **TCB 4 ALL 2020** julga como recomendados (porém não obrigatórios) o atleta ser capaz de realizar para se conseguir atingir os requisitos mínimos dos movimentos de cada prova. Essa relação não quer dizer que tais movimentos e cargas serão aqueles utilizados nas provas do evento, serve apenas como referência técnica para o nível almejado pela organização em relação aos atletas.

5.C. Os movimentos devem seguir o padrão de amplitude de execução já conhecidos e divulgados pela CrossFit Inc, mesmo que as regras de execução em cada evento possam ser diferentes. Já as cargas são apenas elusivas a um possível 1RM (ou PR), ou seja, em relação à carga máxima que o atleta consegue executar em tais movimentos:

	TEEN		ELITE / MASTER 35-39		MASTER 40-44		MASTER 45-49 / +50	
	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC
Double Under	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Chest To Bar	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Toes To Bar	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Bar Muscle-Up	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	SIM
Pistol	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Box Jump	24"	30"	30"	30"	30"	30"	24"	30"
KB Swing	16kg	24kg	24kg	32kg	24kg	32kg	20kg	32kg
Snatch	30kg	50kg	50kg	80kg	45kg	75kg	40kg	65kg
Clean & Jerk	45kg	80kg	55kg	100kg	50kg	95kg	45kg	85kg
Deadlift	65kg	100kg	90kg	140kg	85kg	130kg	75kg	120kg

6. PARTICIPAÇÃO

6.A. Os atletas terão aproximadamente 4 dias para realizarem as provas com filmagem obrigatória e subir a pontuação e o link dentro do prazo determinado pela Organização.

6.B. As provas serão divulgadas na 5ª feira de cada semana às 20h (Brasília) e os atletas têm o prazo de até a 2ª feira seguinte às 19h59 (Brasília) para postarem seu resultado e enviarem o link do Youtube para a Organização. Vídeos e resultados com data de envio ou editados no Youtube após o prazo delimitado serão automaticamente anulados.

- 6.C. É obrigação de cada atleta ter o conhecimento das provas e cumprir com as regras e requisitos mostrados pela equipe do **TCB 4 ALL 2020** antes de cada prova, bem como ângulo de filmagem e materiais a serem mostrados dentro da filmagem de cada prova.
- 6.D. A participação do atleta na prova é estritamente individual, sendo proibido o auxílio e interferência de terceiros, mesmo esse sendo seu treinador, amigo, familiar, etc.
- 6.E. Na fase presencial poderão ser realizados exame antidoping para os atletas inscritos no evento. Qualquer atleta que faça a inscrição está automaticamente aceitando estar sujeito a fazer uma prova laboratorial de urina a qualquer momento até o final do evento, e se o mesmo se recusar será automaticamente desclassificado, assim como os seus resultados serão retirados da competição também.

7. PREMIAÇÃO

- 7.A. Os(as) 3 primeiros(as) colocados(as) da modalidade Elite (masculino e feminino) da **FINAL PRESENCIAL** do **TCB 4 ALL 2020** receberão premiação em dinheiro nos valores de **R\$ 5.000,00**, **R\$ 3.000,00** e **R\$ 2.000,00** para o 1º, 2º e 3º lugares respectivamente, no Masculino e no Feminino.
- 7.B. Os campeões da Categoria Master 1 e Times receberão premiação em dinheiro no valor de **R\$ 3.000,00**, Categoria Master 2 no valor de **R\$ 2.500,00**, Categoria Master 3 e Teen no valor de **R\$ 2.000,00** e Categoria Master 4 no valor de **R\$ 1.500,00**
- 7.C. As colocações de cada gênero de cada categoria serão definidas pela menor pontuação acumulada.
- 7.D. Os resultados oficiais do **TCB 4 ALL 2020** serão informados pelas mídias oficiais do evento, **www.facebook.com.br/torneiocb**, pelo perfil no Instagram **@tcboficial** e pelo site oficial em até 48 horas após o término da etapa.

8. REGRAS ADICIONAIS

- 8.A. Ao participar do **TCB 4 ALL 2020**, cada atleta assume a responsabilidade pelos dados fornecidos, aceita integralmente o Regulamento da prova, participando por livre e espontânea vontade, sendo conhecedor do seu estado de saúde e assumindo as despesas de transporte, hospedagem, alimentação e seguros ou quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação na competição, antes, durante e depois da prova.
- 8.B. 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.
- 8.C. O competidor é responsável pela decisão de participar de cada prova, avaliando sua condição física e seu desempenho e julgando por si só se deve ou não continuar ao longo da competição. Na fase presencial o diretor de prova pode também, segundo recomendação do médico responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento.
- 8.D. 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.

- 8.E. A organização do **TCB 4 ALL 2020** na fase presencial poderá suspender ou alterar uma prova ou mesmo o evento por qualquer motivo que ponha em risco a segurança dos participantes (atletas e equipe de organização), bem como atos públicos, vandalismo e/ou motivos de força maior.
- 8.F. Todos os participantes do evento, atletas, staffs, organizadores e público em geral, cedem todos os direitos de utilização de sua imagem para a organização do TCB, seus patrocinadores e apoiadores.
- 8.G. Qualquer reclamação sobre o resultado de uma prova ou do resultado final da competição deverá ser feita por escrito no sistema da CrossX até uma hora após sua divulgação.
- 8.H. 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.

9. FINAL

- 9.A. As dúvidas ou informações técnicas deverão ser enviadas para o e-mail via site tcboficial.com.br para que seja registrada e respondida a contento.
- 9.B. 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.
- 9.C. Não serão admitidos em hipótese alguma, ofensas, agressões ou qualquer atitude similar por parte de atletas, treinadores ou equipe presente, passível de desclassificação e retirada do local da competição, além de penalidades previstas em lei.
- 9.D. Ao se inscrever nesse evento, 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.
- 9.E. Aplica-se a legislação brasileira ao presente instrumento, ficando eleito o Foro da Comarca da Capital do Estado de São Paulo para dirimir quaisquer dúvidas ou questões oriundas de sua execução, com exclusão expressa de qualquer outro, por mais privilegiado que seja e/ou venha a ser.