



REGULAMENTO TCB 4 ALL 2021

1. O TORNEIO

- 1.A. 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 necessária solicitarão novos vídeos ou aplicarão penalidades por infrações.
- 1.B. O **TCB 4 ALL 2021**, será on-line com 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 10 equipes com melhores pontuações somadas dos 4 atletas melhores ranqueados (2 homens e 2 mulheres) garantem vaga para a Etapa final presencial.
- 1.C. Poderão participar do **TCB 4 ALL 2021** qualquer praticante que quiser se testar (pré-requisitos sugeridos no Regulamento). **Atletas estrangeiros também poderão competir.**
- 1.D. Os pré-requisitos para a etapa presencial não serão os mesmos da etapa on-line, visto que teremos os melhores atletas do país competindo. Na final não haverá pré-requisitos estabelecidos.

2. A COMPETIÇÃO, CATEGORIAS E PONTUAÇÃO

- 2.A. O **TCB 4 ALL 2021** acontecerá no mês de setembro e a final presencial será realizada nos dias 30 e 31 de outubro, na CrossFit Le Huit, em Vinhedo /SP.
- 2.B. As provas serão liberadas a cada quinta-feira da semana com todos seus parâmetros e regras.
- 2.C. O **TCB 4 ALL 2021** terá as seguintes categorias:
- Elite (18 a 34 anos) - nascimento entre 01/Out/1986 a 30/Set/2003
 - Teen (14 a 17 anos) - nascimento entre 01/Out/2003 a 01/Jan/2008
 - Master 1 (35 a 39 anos) - nascimento entre 01/Out/1981 a 30/Set/1986
 - Master 2 (40 a 44 anos) - nascimento entre 01/Out/1976 a 30/Set/1981
 - Master 3 (45 a 49 anos) - nascimento entre 01/Out/1971 a 30/Set/1976
 - Master 4 (+50 anos) - nascimento antes ou até 30/Set/1971
 - Times (etapa final) – Quartetos mistos, formados por atletas inscritos na Elite e/ou Master 35 a 39 anos
- 2.D. Para participação 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. Serão chamados 5 competidores masculinos e 5 femininos para o TCB, através do Ranking Geral do TCB 4 ALL.
- 2.E. Nas Categorias Master do **TCB 4 ALL 2021**, serão chamados 5 homens e 5 mulheres para cada uma das 4 categorias. Todos serão classificados pela classificação do Ranking Geral de suas respectivas categorias para participação nas Categorias Master do **TCB 4 ALL 2021**.

- 2.F. Os atletas da Categoria Master 35 a 39 anos participarão juntamente com os atletas de Elite na Etapa On-line, podendo assim somar pontos para seu centro de treinamento e participar na Categoria Times no **TCB 4 ALL 2021**, caso consiga a pontuação necessária.
- 2.G. Os 5 atletas melhores classificados na Categoria Master 35 a 39 anos, pelo Ranking Geral unificado com a Elite, estarão classificados para o **TCB 4 ALL 2021**.
- 2.H. Os atletas da Categoria Master 35 a 39 anos, poderão se classificar também na Categoria Individual da Elite do **TCB 4 ALL 2021**, caso obtenham pontuação para isso.
- 2.I. 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 serão diferentes.
- 2.J. Qualquer atleta pode participar das **TCB 4 ALL 2021**, mesmo que não esteja afiliado ou representando um ginásio oficial de CrossFit.
- 2.K. No sistema de pontuação do **TCB 4 ALL 2021** 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 que a prova tenha tie break anunciado ou para os atletas que empatarem na zona de classificação. 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. Essa pontuação valerá para todas as categorias.

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 **10 melhores equipes** para o **TCB 4 ALL 2021** no Ranking Geral de equipes, a ser divulgado após a última semana da etapa on-line.
- 3.B. Somente os centros de treinamentos que tiverem 2 ou mais mulheres e 2 ou mais homens nas Categorias Elite e Master 35 a 39 anos, entrarão no Leaderboard por times, buscando a classificação para o **TCB 4 ALL 2021** nessa categoria. Qualquer número inferior a este não terá qualquer possibilidade de participação por times.
- 3.C. Para ser considerado atleta do Box, o atleta deve fazer parte do centro de treinamento desde o dia **1 de julho de 2021**, treinando a maior parte dos dias da semana no Box 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 individual na Elite ou no Master 35 a 39 anos do **TCB 4 ALL 2021** 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 Box no Ranking Geral.

- 3.E. Para os Centros de Treinamento que tiverem mais de 2 homens e 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 2021**, individualmente, sendo intransferível a vaga.
- 3.F. Poderão se classificar mais de uma equipe do mesmo centro de treinamento para o **TCB 4 ALL 2021**, 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 Box no Ranking Geral e Time 2: 3º e 4º melhores homens e mulheres do Box 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 <http://tcboficial.com.br/> não havendo outros postos de inscrição e custarão por participante:

R\$ 60,00 (+taxas) - 1o lote (400 ingressos)

R\$ 80,00 (+taxas) - 2o lote (400 ingressos)

R\$ 100,00 (+taxas) - 3o lote (até o término das inscrições)

- 4.B. Após feita a inscrição, um atleta **NÃO** pode ser substituído, sua inscrição é intransferível e o valor pago **NÃO** é retornável em nenhuma hipótese.
- 4.C. 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.D. 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 2021** de acordo com o "Termo de Responsabilidade", parte integrante da inscrição.
- 4.E. A inscrição para o **TCB 4 ALL 2021** 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.F. **IMPORTANTE** – As inscrições para o **TCB 4 ALL 2021** 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.G. Os participantes são responsáveis pela veracidade das informações fornecidas na ficha de inscrição. Caso haja fraude comprovada, o atleta e seu ginásio representado poderão ser desclassificados do evento e o mesmo atleta responderá por crime de falsidade ideológica e/ou documental.

4.H. 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. Após o término das inscrições, considerando que o **TCB 4 ALL 2021** visa ter os melhores atletas de Condicionamento Físico e Força, conjugados, dessa maneira 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 2021** julga como recomendados (porém não obrigatórios) para se conseguir atingir os requisitos mínimos 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 alusivas 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
HSPU	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
HandStand Walk	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	SIM	NÃO	NÃO
Double Under	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Rope Climb	SIM	LEGLSS	LEGLSS	LEGLSS	SIM	LEGLSS	SIM	SIM
Chest To Bar	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Toes To Bar	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Ring Muscle-Up	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	SIM
Bar Muscle-Up	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	SIM
Ring Dip	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Pistol	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Box Jump	24"	30"	24"	30"	24"	30"	24"	30"
Wall Ball	20lbs	30lbs	25lbs	35lbs	20lbs	30lbs	20lbs	30lbs
KB Swing	16kg	24kg	24kg	32kg	24kg	32kg	20kg	24kg
DB Snatch	35lbs	65lbs	55lbs	85lbs	50lbs	75lbs	40lbs	65lbs
Snatch	35kg	60kg	55kg	90kg	50kg	80kg	45kg	75kg
Clean & Jerk	50kg	90kg	65kg	120kg	60kg	110kg	55kg	100kg
Deadlift	70kg	110kg	100kg	160kg	95kg	150kg	85kg	140kg

6. PARTICIPAÇÃO

- 6.A. Os atletas terão 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 lançadas às 5ª feiras, 20h e deverão ser lançadas no Leaderboard juntamente com o link do Youtube, impreterivelmente, até a 2ª feira seguinte, às 19h59, horários de Brasília.
- 6.C. É obrigação de cada atleta ter o conhecimento das provas e cumprir com os requisitos mostrados pela equipe do TCB antes de cada prova, bem como angulação de filmagem.
- 6.D. A participação do atleta na prova é estritamente individual, sendo proibido o auxílio e interferência de terceiros, mesmo esse sendo seu treinador, árbitro, amigo, familiar, etc. O material de competição não pode ser tocado por terceiros.
- 6.E. Poderão ser realizados exames 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.

PREMIAÇÃO

- 7.A. Os(as) 3 primeiros(as) colocados(as) da modalidade Elite (masculino e feminino) da final presencial do **TCB 4 ALL 2021** 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 Times receberão premiação em dinheiro no valor de **R\$ 5.000,00**, Master 1 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. Os resultados oficiais do **TCB 4 ALL 2021** serão informados pelas mídias oficiais do evento, **[www.facebook-ok.com.br/torneiocb](http://www.facebook.com.br/torneiocb)**, pelo perfil no Instagram **@tcboficial** e pelo site oficial em até 48 horas após o término da etapa.

7. REGRAS ADICIONAIS

- 8.A. Ao participar do **TCB 4 ALL 2021**, 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 da prova, avaliando sua condição física e seu desempenho e julgando por si só se deve ou não continuar ao longo da competição. 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 porventura os atletas participantes venham a sofrer durante a participação neste evento.
- 8.E. A organização do TCB 4 ALL 2021 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, staff, 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 aceita e concorda, 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 <http://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 e torcedores presentes, passível de desclassificação e retirada do local da competição, além de penalidades previstas em lei. O atleta é responsável pelo comportamento da sua torcida direta, sendo este passível de desclassificação por má conduta da sua torcida.
- 9.D. Ao se inscrever neste 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.