



## REGULAMENTO TCB 4ALL 2025

### 1. O TORNEIO

- a. A temporada do TCB 2025 seguirá o seguinte formato:
  - Fase 1: TCB 4ALL - Etapa on-line obrigatória.
  - Fase 2: Super Seletivas - Eventos presenciais de 02 dias, classificatórios para a Final.
  - Fase 3: Final - Evento de 04 dias com os classificados das Super Seletivas.
- b. O TCB 4ALL 2025, será a primeira etapa da Temporada 2025, obrigatória para qualquer atleta que busque classificação para a Final do TCB 2025. A Etapa será classificatória para as Super Seletivas TCB 2025.

O TCB 4ALL 2025 é um evento para todos os praticantes da modalidade, com pré-requisitos mais inclusivos que os utilizados para as Super Seletivas. Será uma competição on-line de 09 dias, com todas as provas sendo anunciadas no dia 16 de fevereiro de 2025, com transmissão ao vivo pelas nossas redes sociais (Youtube, Instagram ou Facebook), 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 ou plataforma similar.

- c. O TCB 4ALL 2025, será classificatório para as Super Seletivas que acontecerão nos meses de junho e julho de 2025.
- d. Passarão para cada uma das Etapas presenciais (4 Super Seletivas) um total de 432 atletas, divididos entre suas categorias por idade (360 individuais e 72 em times)
- e. Poderão participar do TCB 4ALL 2025 qualquer praticante que quiser se testar (pré-requisitos sugeridos no Regulamento). Atletas estrangeiros ou residentes fora do país também poderão participar.
- f. O prazo máximo para que atletas possam alterar o nome do box/centro de treinamento a ser representado será de 31/JAN/2025. Após essa data nenhuma nova alteração será realizada.

Parágrafo único: Em casos extremos a organização poderá retirar o nome do box após esse prazo, deixando o atleta como INDEPENDENTE, sem qualquer possibilidade de fazer parte de alguma outra equipe.

### 2. A COMPETIÇÃO, CATEGORIAS E PONTUAÇÃO

- a. As provas serão divulgadas em 16 de fevereiro de 2025, e terão as seguintes janelas de envio dos seus resultados:
  - PROVA 01: de 16 de fevereiro após o anúncio, até 19/fev às 22h.
  - PROVA 02: de 16 de fevereiro após o anúncio, até 21/fev às 22h.
  - PROVA 03: de 16 de fevereiro após o anúncio, até 23/fev às 22h.
  - PROVA 04: de 16 de fevereiro após o anúncio, até 25/fev às 22h.
- b. Todos os parâmetros e regras serão anunciados no dia de liberação das provas em documento próprio, e deverão ser cumpridos rigorosamente conforme solicitado.



- c. O TCB 4ALL 2025 terá as seguintes categorias, tanto no Feminino quanto no Masculino:
- Teen 01 (13 a 15 anos) - nascimento entre 01/OUT/2009 a 30/SET/2012
  - Teen 02 (16 a 17 anos) - nascimento entre 01/OUT/2007 a 30/SET/2009
  - Elite (18 a 34 anos) - nascimento entre 01/OUT/1990 a 30/SET/2007
  - Master 01 (35 a 39 anos) - nascimento entre 01/OUT/1985 a 30/SET/1990
  - Master 02 (40 a 44 anos) - nascimento entre 01/OUT/1980 a 30/SET/1985
  - Master 03 (45 a 49 anos) - nascimento entre 01/OUT/1975 a 30/SET/1980
  - Master 04 (50 a 54 anos) - nascimento entre 01/OUT/1970 a 30/SET/1975
  - Master 05 (+55 anos) - nascimento ANTES OU ATÉ 30/SET/1970
- (\*) Categorias adaptadas no ITEM 11 deste regulamento
- d. Para participação na categoria Teen (entre 13 e 17 anos), nas etapas presenciais (Super Seletivas e Final), os(as) atletas deverão estar acompanhados(as) de um responsável legal e com autorização do mesmo por escrito (termo padrão de autorização será disponibilizado pela Organização dias antes dos eventos presenciais).
- e. Os atletas das Categorias Master e Teen que quiserem somar pontos para equipes, deverão se inscrever, **OBRIGATORIAMENTE** na categoria Elite para poderem ser ranqueados no Leaderboard Geral, pois as cargas e movimentos de suas categorias poderão ser diferentes.
- f. Apenas atletas inscritos na Categoria ELITE estarão aptos a somar pontos para a formação de times. Atletas Masters e Teens que queiram participar em suas respectivas categorias, **E TAMBÉM** somar pontos para times, visando uma maior chance de classificação para a próxima fase, deverão realizar sua inscrição duplamente. Uma inscrição em sua categoria por idade, e outra inscrição na categoria Elite.
- f.1. Atletas que queiram se inscrever duplamente deverão se inscrever primeiramente em sua categoria de idade, **E SOLICITAR VIA E-MAIL [TORNEIO@CROSSFITBRASIL.COM.BR](mailto:TORNEIO@CROSSFITBRASIL.COM.BR) SUA INSCRIÇÃO EXTRA NA CATEGORIA ELITE**. Esse é o único modo de conseguir realizar sua segunda inscrição, uma vez que nosso sistema possui uma trava que impede uma segunda inscrição para o mesmo CPF.
- f.2. Nesses casos, a taxa aplicada para a segunda inscrição será de mesmo valor do lote em que o atleta efetivou sua primeira inscrição, e o pagamento deverá ser exclusivamente via PIX.
- f.3. Se ao final da fase on-line o atleta receber uma convocação para a categoria times, e também para a sua categoria de idade, deverá optar por apenas **uma** das duas opções, não podendo se inscrever nas Super Seletivas em mais de uma categoria, mesmo que em Seletivas de datas e locais diferentes.
- f.4. O Leaderboard final e as convocações para as Seletivas das categorias de idade serão feitas antes da formação do Leaderboard de times.
- g. Qualquer atleta pode participar do TCB 4ALL 2025, mesmo que não esteja afiliado ou representando um ginásio oficial de CrossFit.



- h. O sistema de pontuação adotado para o TCB 4ALL 2025 será o de "Ponto por Colocação", onde 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
1ª	1	6ª	6
2ª	2	7ª	7
3ª	3	8ª	8
4ª	4	9ª	9
5ª	5	10ª	10

### 3. CLASSIFICAÇÃO SUPER SELETIVAS

- a. Os 8 atletas melhores ranqueados na Elite Masculina e as 4 da Elite Feminina, avançarão diretamente para a etapa final do TCB, não precisando passar pelas Super Seletivas.
- b. O número de atletas classificados por categoria para as Super Seletivas 2025 estará atrelado ao número de atletas que **EFETIVAMENTE PARTICIPAREM** do TCB 4ALL 2025, lançando todas as pontuações e os vídeos exigidos pela organização para as respectivas avaliações.

Quantidade de atleta com TODOS os vídeos avaliados	Quantidade de vagas na Super Seletiva
50 ou menos	Participarão da etapa On-line, mas <b>NÃO</b> terão vaga para a Super Seletiva
Entre 51 e 80	Classificarão até 6 atletas
Entre 81 e 120	Classificarão até 9 atletas
Entre 121 e 300	Classificarão até 18 atletas
Entre 301 e 500	Classificarão até 36 atletas
Entre 501 e 1000	Classificarão até 54 atletas
Mais de 1000 atletas	Classificarão até 108 atletas

- c. Serão classificados até 18 times em Quartetos Mistos (2 homens e 2 mulheres) de atletas inscritos na Categoria Elite, **inscritos pelo mesmo box**.
- d. Caso as Categorias Master 55+ e Teen Sub 15 não atinjam o número mínimo de 51 inscritos, os atletas dessas categorias serão automaticamente redirecionados para as Categorias Master 50-54 que passará a se chamar MASTER 50+ e Teen 16-17 que passará a ser chamada de TEEN, respectivamente. Nesses casos, não cabe cancelamento das inscrições por parte dos atletas.

Parágrafo Único: O mesmo ocorrerá com as demais categorias Masters que não atinjam o número mínimo de inscritos exigido, onde será feito um remanejamento para a categoria de idade anterior.



- e. Os números mencionados no item b. são referências para divisão de classificação, porém usaremos uma porcentagem por categorias de forma que não ultrapasse, em nenhuma hipótese, o número de 432 atletas (360 individuais e 72 em times) em cada Super Seletiva.

#### 4. EQUIPES

- a. Serão classificadas até as 18 melhores equipes para cada uma das 04 Super Seletivas, do Ranking Geral de equipes, a ser divulgado após a inscrição da categoria Elite na Super Seletiva.
- b. Somente os centros de treinamento que tiverem 02 ou mais mulheres e 02 ou mais homens **inscritos na Categoria Elite** entrarão no Leaderboard por times, buscando a classificação para as Super Seletiva TCB 2025 como Equipe. Qualquer centro de treinamento com número de inscritos inferior a este não terá qualquer possibilidade de participação.
- c. Não é necessária comprovação de vínculo dos atletas inscritos pelo box, porém, ao menos um atleta deverá obrigatoriamente fazer parte efetiva do box ao qual estão inscritos para a formação do time. Para o atleta se inscrever por um box com o qual não tenha vínculo, será necessária a autorização por escrito do Head Coach ou do proprietário do box, e a guarda desse documento deve ser feita pelo próprio atleta. Essa autorização poderá ser solicitada pela organização para verificação, sob pena de exclusão da somatória de pontos para o Ranking de Times.
- d. Se o atleta se classificar para uma das categorias individuais na Super Seletiva e optar por competir nesta categoria, a pontuação dele será automaticamente excluída da somatória da equipe do seu box. A pontuação do time será ajustada para considerar o próximo atleta disponível, se houver.
- e. Para os centros de treinamento que tiverem mais de 02 homens e 02 mulheres aptos a somar pontos, valerá sempre a pontuação dos melhores colocados no Ranking Geral que não se inscreveram para as Super Seletiva individualmente, sendo intransferível a vaga.
- f. Não há limite de equipes inscritas representando cada centro de treinamento. Nesse caso, sempre será seguida a ordem de classificação do Ranking Geral, portando as duas melhores mulheres e os dois melhores homens, formarão obrigatoriamente o primeiro time, as duas mulheres e os dois homens que vierem na sequência do leaderboard formarão o segundo time, e assim sucessivamente.

Parágrafo Único: Caso o atleta opte por se inscrever na categoria individual, ou decline oficialmente de sua participação na categoria times, sua pontuação será excluída, e a pontuação do time será refeita com a entrada do próximo participante, caso ainda possuam suplentes.

- g. Caso o box opte por definir previamente a divisão de equipes para fins de somatória de pontuação, os atletas deverão ser inscritos já organizados em suas respectivas equipes. Por exemplo: Atletas 1, 2, 3 e 4, inscritos como CrossFit Brasil 1, enquanto os atletas 5, 6, 7 e 8, como CrossFit Brasil 2.
- h. O nome do centro de treinamento utilizado pelos integrantes durante a fase on-line do 4ALL deverá ser utilizado como nome da equipe para inscrição das Super Seletivas, e para a Final, não podendo haver alteração, independente do motivo alegado.



## 5. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

- a. As inscrições somente serão realizadas pela internet através do site [tcboficial.com.br](http://tcboficial.com.br), não havendo outros postos de inscrição e custarão por participante, conforme lote:

Lote	Valor	Período
1º	R\$ 100,00 (+ 6,6% taxa)	De 17/12/2024 às 14h até 19/12/2024 às 14h (ou 1.000 inscrições - o que ocorrer primeiro)
2º	R\$ 110,00 (+ 6,6% taxa)	De 19/12/2024 às 14h até 21/12/2024 às 14h (ou 1.000 inscrições - o que ocorrer primeiro)
3º	R\$ 120,00 (+ 6,6% taxa)	De 21/12/2024 às 14h até 23/12/2024 às 14h (ou 1.000 inscrições - o que ocorrer primeiro)
4º	R\$ 130,00 (+ 6% taxa)	De 23/12/2024 às 14h até 30/12/2024 às 14h (ou 1.000 inscrições - o que ocorrer primeiro)
5º	R\$ 140,00 (+ 6,6% taxa)	De 30/12/2024 às 14h até 06/01/2025 às 14h (ou 1.000 inscrições - o que ocorrer primeiro)
6º	R\$ 150,00 (+ 6,6% taxa)	A partir de 06/01/2025 às 14h (ou até 6.000 atletas inscritos - o que ocorrer primeiro)

- b. Poderá ser incluído um 7º lote ou mais de inscrições, caso haja demanda.
- c. Após feita a inscrição, o(a) atleta terá, conforme legislação, o prazo de 07 dias da data da efetivação da inscrição para cancelar a sua inscrição, a ser solicitada pelo e-mail [torneio@crossfitbrasil.com.br](mailto:torneio@crossfitbrasil.com.br).
- d. Passado este prazo, o(a) atleta não poderá cancelar sua inscrição e o valor não será devolvido caso o participante desista do evento por qualquer motivo. Não se aplicará análises individualizadas de lesão, viagens ou outros motivos pessoais, em nenhuma hipótese.
- e. O atleta inscrito não pode ser substituído. Sua inscrição é intransferível e o valor pago não é retornável em nenhuma hipótese.
- f. Para mudança do nome do box/centro de treinamento a ser representado, após a realização da inscrição, será cobrada uma taxa de R\$ 90,00, desde que respeitado o prazo limite de 31/JAN/2025, a ser solicitada pelo e-mail [torneio@crossfitbrasil.com.br](mailto:torneio@crossfitbrasil.com.br).
- g. No ato da inscrição, ao concordar com esse regulamento assinalando a opção apresentada no sistema on-line, o participante está aceitando todos os termos deste, e assumindo total responsabilidade por sua participação no TCB 4ALL 2025, estando também de acordo com o "Termo de Responsabilidade", parte integrante da inscrição.
- h. A inscrição para o TCB 4ALL 2025 é pessoal e intransferível, não podendo qualquer pessoa ser substituída por outra, independente da situação. O participante que ceder (ou tentar) 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.
- i. **IMPORTANTE** - As inscrições para o TCB 4ALL 2025 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 e/ou decisões técnicas.



- j. 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.
- k. 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 pelo TCB por tempo indeterminado.

## 6. REQUISITOS MÍNIMOS RECOMENDADOS

- a. Após o término das inscrições, considerando que o TCB 4ALL 2025 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 provas.
- b. Segue abaixo uma relação de movimentos e cargas que a organização técnica do TCB 4ALL 2025 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, servem apenas como referência técnica para o nível almejado pela organização em relação aos atletas.
- 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 para que o atleta consiga executar em tais movimentos:

MOVIMENTOS	ELITE   MASTER 35-39		TEEN   MASTER 40-44		MASTER 45-49   50-54   55+	
	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC
Wall Walk	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
HandStand Push-up	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Chest to Wall HandStand Push-up	SIM	SIM	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
HandStand Walk	SIM	SIM	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
Double Under	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Single CrossOver	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Pull-up	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Chest To Bar	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Toes To Bar	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Bar Muscle-up	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Ring Dip	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
Ring Muscle-up	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
Pistol	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Box Jump	20"	24"	20"	24"	20"	24"
Wall Ball	14lb	20lb	14lb	20lb	14lb	20lb
Kettlebell	24kg	32kg	24kg	32kg	20kg	24kg
Dumbbell Snatch/Thruster	35lb	50lb	35lb	50lb	35lb	50lb
Thruster	30kg	60kg	25kg	55kg	20kg	50kg
Snatch	40kg	75kg	35kg	65kg	30kg	60kg
Clean and Jerk	50kg	105kg	45kg	95kg	40kg	85kg
Deadlift	100kg	160kg	90kg	150kg	80kg	140kg



## 7. PARTICIPAÇÃO

- a. Os atletas terão 4 janelas para realizarem as provas com filmagem obrigatória e subir a pontuação e o link dentro do prazo determinado pela Organização, descritas no item 2.A. deste regulamento.
- b. As provas serão todas lançadas no dia 16 de fevereiro de 2025, em horário a ser divulgado em nossas redes sociais e deverão ser lançadas no Leaderboard juntamente com o link do Youtube ou plataforma similar, impreterivelmente, até às 22h, horário de Brasília, de cada janela divulgada.
  - PROVA 01: de 16 de fevereiro após o anúncio, até 19/fev às 22h
  - PROVA 02: de 16 de fevereiro após o anúncio, até 21/fev às 22h
  - PROVA 03: de 16 de fevereiro após o anúncio, até 23/fev às 22h
  - PROVA 04: de 16 de fevereiro após o anúncio, até 25/fev às 22h
- c. É obrigação de cada atleta ter o conhecimento do descritivo de cada prova, bem como flow, padrões de movimento exigidos pela equipe técnica, ângulo de gravação e todas as demais informações exigidas em cada documento de prova.
- 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 e afins.
- e. 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.

## 8. RECURSO DE RESULTADO

- a. Será disponibilizado um link único para contestação de resultado após o julgamento recebido por nossa equipe de arbitragem. Não sendo aceito contestação por qualquer outra via.
- b. Apenas os próprios atletas têm o direito de protocolar um pedido de revisão. Para a categoria TEEN, os responsáveis legais e seus coaches, também possuem essa permissão.
- c. Todo atleta terá um total de **dois créditos** de apelação para toda a fase on-line. Ao protocolar uma contestação, caso ela seja negada, o atleta perderá um de seus créditos. Se o pedido de revisão for aceito, o atleta manterá a quantidade de créditos inicialmente concedida.
- d. Após ser protocolado, todo recurso receberá o status de "PENDENTE" até que uma resposta oficial seja recebida via e-mail pelo [tecnica@tcboficial.com.br](mailto:tecnica@tcboficial.com.br).
- e. Toda apelação será julgada pelo Head Judge responsável, garantindo a imparcialidade e experiência necessárias para a revisão adequada ao recurso.
- f. A decisão do Head Judge será comunicada ao atleta ou seu representante legal pelo mesmo e-mail utilizado para o protocolo do recurso ou pelo e-mail utilizado no ato da inscrição. As decisões serão definitivas, não cabendo recurso adicional.



- g. Assim que a análise de vídeos de uma determinada categoria for encerrada, a finalização será divulgada através de nossa rede social oficial, e após essa divulgação, será concedido um prazo final de 24h para o protocolo de recursos, sendo esse o prazo final para interpor qualquer apelação. Recomenda-se que os atletas estejam atentos a esse prazo para evitar a perda da possibilidade de contestação.

## 9. PREMIAÇÃO

- a. Somente haverá premiação para os(as) 03 primeiros(as) colocados(as) da categoria ELITE nas Super Seletivas TCB 2025, onde, em cada Super Seletiva, receberão premiação em dinheiro nos valores de R\$ 6.000,00, R\$ 4.000,00 e R\$ 3.000,00 para o 1º, 2º e 3º lugares respectivamente, no Masculino e no Feminino.
- b. Os(as) 3 primeiros(as) colocados(as) das categorias Teen, Master e Times receberão troféus nas Super Seletivas TCB 2025.
- c. Os resultados oficiais do TCB 4ALL 2025 serão informados pelas mídias oficiais do evento e pelo site oficial.

## 10. SUPER SELETIVAS > FINAL

- a. As inscrições dos atletas classificados para as Super Seletivas TCB 2025 acontecerão imediatamente após a validação do Leaderboard Final do TCB 4ALL 2025, com prazo máximo até 30/ABRIL.
- b. As inscrições para as Super Seletivas terão valor único e será feita em 5 etapas:
- Etapa 1: 48h para os melhores classificados de cada categoria (25% mais bem classificados)
  - Etapa 2: 48h para os classificados entre 26% e 50% do Ranking Geral
  - Etapa 3: 48h para os classificados entre 51% e 75% do Ranking Geral
  - Etapa 4: 48h para os classificados entre 76% e 100% do Ranking Geral
  - Etapa 5: 48h para segunda chamada, caso as vagas não tenham sido preenchidas

DATA	CIDADE	LOCAL	ELITE MAS	ELITE FEM	TEEN MASTER	TIMES
16 a 25/02	On-line	Vagas Diretas TCB 4ALL	08	04	00	00
07 e 08/06	Anápolis/GO	Uni Evangélica	10	08	03	06
14 e 15/06	Rio de Janeiro/RJ	Arena Carioca 1 (Parque Olímpico)	10	08	03	06
21 e 22/06	Sorocaba/SP	Arena Sorocaba	10	08	03	06
28 e 29/06	São José/SC	Ginásio Multiuso de São José	10	08	03	06
SET/2025	À definir	Total de classificados para a Final	48	36	12	24

- c. Datas, cidades e sedes poderão sofrer alteração conforme necessidade.





## 11. ATLETAS ADAPTADOS

- a. O 4ALL 2025 terá as seguintes categorias de atletas adaptados, tanto no feminino quanto no masculino:
- Extremidade Superior
  - Amputação abaixo do joelho
  - Amputação acima do joelho
  - Sentado com função de quadril
  - Sentado sem função de quadril
  - Deficiência Visual
  - Baixa Estatura
  - Neuromuscular
- b. Atletas das categorias adaptadas recebem vaga diretamente para a Final do TCB, não havendo necessidade de realizar as Super Seletivas.
- c. Para a TCB 4ALL 2025, as categorias adaptadas seguirão todas as regras contidas neste regulamento com relação a lotes de inscrição, prazo para reembolso no caso de desistência, prazos para postagem de seus resultados e afins.
- d. Todas as categorias adaptadas participarão desta fase on-line da competição, independentemente da quantidade de atletas inscritos. Mas apenas categorias com no mínimo 10 atletas inscritos e com todos os vídeos submetidos para avaliação da equipe técnica terão vaga para a Final do TCB.

Parágrafo Único: As categorias que cumprirem o item acima de terem no mínimo 10 atletas com todos os seus vídeos submetidos para análise, terão direito a 05 vagas na Final do TCB 2025.

- e. Os movimentos deverão seguir o padrão de amplitude de execução já conhecidos e divulgados pela CrossFit Inc. para essa categoria, 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 para que o atleta consiga executar em tais movimentos:

MOVIMENTOS	EXTREMIDADE SUPERIOR		AMPUTAÇÃO ABAIXO DO JOELHO		AMPUTAÇÃO ACIMA DO JOELHO		SENTADO COM FUNÇÃO DE QUADRIL	
	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC
Wall Walk	NÃO	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	NÃO
HandStand Push-up	NÃO	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	NÃO
Double Under	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Single CrossOver	NÃO	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Pull-up	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	NÃO	NÃO
Bar Muscle-up	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	NÃO
Pistol	SIM	SIM	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
Box Jump	20"	24"	20"	24"	20"	24"	u- turn	u turn
Wall Ball	14lb	20lb	14lb	20lb	14lb	20lb	16lb	20lb
Kettlebell	20kg	24kg	24kg	32kg	24kg	32kg	12kg	22kg
Dumbbell	35lb	50lb	35lb	50lb	35lb	50lb	25lb	35lb
Thruster	25kg	55kg	25kg	55kg	25kg	55kg	30kg	45kg
Snatch	35kg	65kg	35kg	65kg	35kg	65kg	25kg	40kg
Clean and Jerk	25kg	75kg	25kg	75kg	25kg	75kg	30kg	45kg
Deadlift	70kg	100kg	70kg	100kg	70kg	100kg	Kb 22kg	Kb 32kg



MOVIMENTOS	SENTADO SEM FUNÇÃO DE QUADRIL		DEFICIÊNCIA VISUAL		BAIXA ESTATURA		NEUROMUSCULAR	
	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC
Wall Walk	NÃO	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
HandStand Push-up	NÃO	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Double Under	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Single CrossOver	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Pull-up	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Chest To Bar	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Toes To Bar	NÃO	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
Bar Muscle-up	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
Pistol	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
Box Jump	u- turn	u-turn	20"	24"	20"	24"	20"	24"
Wall Ball	14lb	16lb	14lb	16lb	14lb	16lb	14lb	16lb
Kettlebell	8kg	16kg	8kg	16kg	8kg	16kg	8kg	16kg
Dumbbell	20lb	25lb	20lb	25lb	20lb	25lb	20lb	25lb
Thruster	20kg	35kg	30kg	45kg	30kg	45kg	30kg	45kg
Snatch	15kg	30kg	25kg	40kg	25kg	40kg	25kg	40kg
Clean and Jerk	20kg	35kg	30kg	45kg	30kg	45kg	30kg	45kg
Deadlift	Kb16kg	Kb 22kg	60kg	90kg	60kg	90kg	60kg	90kg

## 12. REGRAS ADICIONAIS

- a. Ao participar do TCB 4ALL 2025, cada atleta assume a responsabilidade pelos dados fornecidos, aceita integralmente este Regulamento e o documento individual de cada prova, confirmando que leu, compreendeu e concorda com seus termos. O atleta participa 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.
- b. Todos os atletas participantes deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da competição, pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos mesmos.
- 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. A organização pode também, segundo recomendação do médico responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento.
- 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.
- e. A organização do TCB 4ALL 2025 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.
- f. 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.

### 13. CONSIDERAÇÕES FINAIS

- a. Todas as informações adicionais sobre regras e provas do TCB 4ALL 2025 serão informados pelas mídias oficiais do evento, pelo perfil no Instagram @tcboficial e/ou pelo site oficial do evento, e é obrigação de cada atleta fazer o acompanhamento diário de qualquer atualização nas regras da competição e nas prova, incluindo mudanças em datas, horários e regras de execução.
- b. As dúvidas ou informações **técnicas** deverão ser enviadas para o e-mail [tecnica@tcboficial.com.br](mailto:tecnica@tcboficial.com.br), para que seja registrada e respondida a contento.
- c. 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.
- d. 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 nos eventos presenciais ou pelas redes sociais, sendo esse passível de desclassificação por má conduta da sua torcida.
- e. 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.
- f. Aplica-se a legislação brasileira ao presente instrumento, ficando EXCLUSIVAMENTE 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.