

Regulamento para o Crossfit Vale do Ave Open 2018

- O CFVA Open 2018 é uma prova de crossfit organizada na box Crossfit Vale do Ave com os desafios do Open dos Crossfit Games de 2018 e como tal iremos basear-nos no regulamento dos Crossfit Games, que poderá ser consultado em: <https://games.crossfit.com/article/2018-rulebook-released/open>
- Movimentos, cargas e standards serão exatamente os mesmos do Open, no entanto se for necessário, poderemos realizar alguma alteração para facilitarmos a organização do torneio na nossa box.
- Os desafios serão realizados sempre aos sábados alternadamente nas boxes da Trofa e das Aves. Dia 24 de Fevereiro e dias 10 e 24 de Março na box de Vila das Aves, dias 3 e 17 na Trofa, sempre a partir das 15:00.
- Para todas as etapas será realizado um horário, onde todos os participantes serão divididos por séries e onde estará determinado o horário em que cada atleta entrará em prova. Os participantes terão que estar equipados e prontos para começarem a aquecer, 30 minutos antes da hora da sua prova. Caso não esteja presente à hora da sua prova, o participante terá 0 (zero) pontos nessa etapa. Caso não possa comparecer nalgum sábado em particular, arranjaríamos outro horário durante a semana onde possa efetuar a sua prova, desde que essa falta seja avisada com antecedência.
- Tal como vem referido no regulamento dos Crossfit Games, todos os atletas que fizerem o desafio na versão RX, ficarão à frente dos atletas que realizarem o desafio na versão Scaled, no entanto, e para que ninguém se deixe influenciar apenas pelo ego, iremos decidir mínimos para quem realizar a prova em RX, caso esses mínimos não sejam realizados ficarão mesmo atrás de quem fizer scaled. (Como é óbvio nós iremos ajudar a decidir quem deve ou não realizar em Rx ou scaled)
- Este ano queremos abrir todas as divisões presentes nos Crossfit Games, desde que hajam pelo menos 6 participantes; ou seja, se houverem 6 homens ou mulheres a participar com mais de 35 anos, abrimos a divisão Master 35-39; se houverem 6 com mais de 40 anos, abrimos a divisão 40-44 E por aí fora. Ou seja, a idade deixou de ser desculpa para não participar.
- Esta é uma excelente oportunidade para construirmos e fomentarmos ainda mais a nossa comunidade, por isso, todos vocês irão ser convidados a serem juízes, a serem apoiantes (mesmo que não queiram participar) e ajudarem no que for

necessário. O torneio é feito de e para todos os alunos da família Vale do Ave.

- Para os alunos do Vale do Ave a participação tem o custo de 10€, para alunos de outras boxes o custo será e 20€.

Contamos com a presença de todos.