

## Regulamento para o Crossfit Vale do Ave Team Tournament – III Edição

- 1) O CFVA Team Tournament é uma prova baseada na metodologia de Crossfit, organizada na box Crossfit Vale do Ave e decorrerá no dia 10 de Novembro, entre as 8:00 e as 19:00.
- 2) A prova será realizada em equipas, tendo 2 escalões diferentes, masculinos e femininos. Cada equipa terá no mínimo 2 e no máximo 3 elementos, todos do mesmo género.
- 3) Os desafios iniciais serão realizados para que todos os níveis de Crossfit possam participar na prova (iniciantes, intermédios e experientes). A partir das meias-finais, irá haver um corte no número de equipas que se apuram e aí a complexidade/exigência dos movimentos irá aumentar.
- 4) No máximo serão admitidas 40 equipas no evento. Para as meias-finais passam as 10 equipas melhores classificadas de cada escalão e para a final as 5 melhores classificadas.
- 5) Os desafios até à meia-final são pontuados em função do número de equipas, em que a equipa primeira classificada recebe o mesmo número de pontos do número de equipas presentes e vai decrescendo um ponto até à última classificada: exemplo (estão 20 equipas em competição, a primeira equipa recebe 20 pontos, a segunda recebe 19 pontos e assim sucessivamente até à última equipa que recebe 1 ponto). Nas meias-finais, a lógica é a mesma, mas os pontos dobram (passam 10 equipas, a primeira equipa tem 20 pontos, a segunda 18 e assim sucessivamente até à última classificada que tem 2 pontos). Na final, os pontos triplicam (passam 5 equipas, a primeira equipa tem 15 pontos, a segunda equipa tem 12 pontos e assim sucessivamente até à última equipa que tem 3 pontos)
- 6) Será realizado um horário com a hora em que cada equipa entrará em competição nos diversos desafios. Compete a cada equipa estar pronta e no local à hora marcada. O atraso de uma equipa equivale a ter 0 (zero) pontos nessa prova.
- 7) A participação terá um custo de 30€ por equipa para alunos Vale do Ave e 40€ por equipa para alunos externos.
- 8) A prova tem como base e objetivo o convívio, o respeito e os valores da comunidade do Crossfit, superação, entre-ajuda, apoio mútuo por parte de todas as equipas e nisso incluímos a equipa de juizes. Qualquer comportamento fora deste espírito levará à desclassificação imediata dos intervenientes e respetiva equipa.