

REGULAMENTO

Realização FitWellness Assessoria Risco Zero Adventure

1. INFORMAÇÕES GERAIS

DATA: 17 de março de 2018.

LOCAL: R. Hélio A. Agostineli, Termas do Gravatal – Gravatal/SC (Ao lado da Igreja Santo Antônio).

HORÁRIO: 13h00min

LIMITE: 30 equipes

2. CATEGORIAS

2.1 As categorias serão divididas em equipes de trio para categoria Iniciante e Intermediário, e dupla para a categoria Avançado. Sendo que é obrigatório a presença de no mínimo 1 mulher em cada equipe.

Obs.: Se houver inscrições de dupla ou trio compostos apenas por homens, a inscrição será automaticamente excluída.

2.2 A ordem das equipes para realização da prova será definida através de sorteio realizado um dia antes.

3. INSCRIÇÕES

3.1 As inscrições devem ser realizadas no site www.riscozeroadventure.com.br

3.2 As inscrições se encerram no dia 15 de março de 2018 ou até chegarem no limite de 30 equipes.

3.3 O valor da inscrição será conforme a categoria escolhida, abaixo seguem os valores

Iniciante: R\$ 120,00

Intermediário: R\$ 120,00

Avançado: R\$ 100,00

3.4 A inscrição para à prova dá o direito ao kit atleta, hidratação e frutas.

3.5 Não será permitido à inscrição de atletas menores de 16 anos. Para atletas de 16 e 17 anos, somente com autorização dos pais ou responsáveis, ou acompanhado por um destes no dia do evento.

3.6 Não haverá devolução do valor da inscrição; a inscrição é de caráter pessoal e intransferível e só poderá ser realizada das maneiras disponibilizadas pela organização. Sendo que é de total responsabilidade do atleta o preenchimento correto de todos os campos da ficha de inscrição.

3.7 Ao realizar sua inscrição, o atleta concorda plenamente com o regulamento, declara encontrar-se em perfeitas condições físicas e psicológicas e ter treinado o suficiente para completar os exercícios definidos da categoria escolhida.

4. ATLETA DOADOR DE SANGUE

Todo atleta que confirmado o pagamento até o dia 06/03/2018, que doar sangue e encaminhar o comprovante até essa mesma data, ganhará um kit personalizado do evento.

4.1 O Comprovante de Doação deverá ser encaminhado até o dia 06/03/2018 via whatsapp para o telefone (48) 99812-4260 ou pelo e-mail contato@riscozeroadventure.com.br com as devidas informações do doador.

4.2 O período de doação aceito para participação do evento será entre 18/12/2017 à 06/03/2018

4.3 Não será aceito comprovantes encaminhados antes do pagamento do boleto.

5. ATLETA NÃO DOADOR DE SANGUE

5.1 O atleta que não pode doar sangue, poderá substituir por 2 doações de amigos ou familiares para ganhar o kit. Os comprovantes deverão obedecer os critérios mencionados nos itens anteriores.

ATENÇÃO: Será aceito comprovante de doação de qualquer Unidade de Coleta ou Hemocentro.

6. KIT ATLETA

6.1 O kit será entregue apenas no dia do evento, entre às 12:30hs e 13:30hs.

6.2 O kit será entregue somente mediante a apresentação de um documento com foto, juntamente com o termo de responsabilidade devidamente preenchido e assinado.

6.3 Um atleta poderá pegar o kit dos demais componentes da sua equipe, desde que apresentando uma declaração e cópia de um documento com foto deste, assinando o relatório de entrega e se responsabilizando pela entrega do mesmo.

7. REGRAS GERAIS

7.1 Será permitido a utilização de cintos, faixas, fitas, luvas e materiais que auxiliem na estabilização postural e segurança articular

7.2 O início se dará somente por sinalização de fiscal autorizado.

7.3 Haverá um fiscal responsável pela contagem e correções.

7.4 Não serão contabilizadas repetições que não estejam de acordo com a descrição de execução do exercício.

7.5 O próximo atleta só poderá iniciar a sequência de exercícios após o toque das mãos do atleta anterior. (Podendo ser conduzido novamente a área de equipe em caso de saída antecipada)

7.6 A equipe será numerada para manter a mesma sequência de atletas. (Competidor 1 – 2 – 3)

8. WODS

8.1 WOD 1

O WOD 1 consiste na equipe concluir as repetições estabelecidas na tabela abaixo, podendo alternar entre os atletas ou não. O segundo exercício só poderá ser iniciado após ter completado o anterior e assim sucessivamente. A equipe deverá completar no menor tempo possível a sequência proposta, com um tempo máximo estipulado de 15 minutos. A equipe que terminar no menor tempo será a vencedora da etapa, e assim consecutivamente, caso não conclua a prova, a classificação será de acordo com o maior número de repetições.

Tabela 1 - WOD 1 15'

Qtde	Avançado		Intermediário		Iniciante	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
100	Pull up	Pull up	Pull up	Joelho no queixo	Joelho no queixo	Joelho no quadril
200	Push up	Push up	Push up	Push up c/ joelho	Push up	Push up c/ joelho
300	Squat	Squat	Squat	Squat	Squat	Squat

8.1.1 **PULL UP:** Na posição inicial, seu corpo fica suspenso pelos braços numa barra. Mantendo o corpo todo sob tensão, você se puxa para cima pelos braços até que seu queixo ultrapasse a barra com balanço livre.

Obs. 1: Feminino Intermediário ao invés do pull up, será o joelho tocar o braço com balanço livre, devendo retornar a posição inicial para realizar novo movimento.

Obs. 2: Masculino Iniciante ao invés do pull up, será o joelho tocar o braço com balanço livre, devendo retornar a posição inicial para realizar novo movimento.

Obs. 3: Feminino Iniciante ao invés do pull up, será o joelho passar da linha do quadril quando o indivíduo estiver suspenso, devendo retornar a posição inicial para nova repetição com balanço livre.

8.1.2 **PUSH UP:** Extensões de braços no solo ou flexão é um exercício físico realizado em posição de prancha, com os braços estendidos e palmas das mãos afastadas a largura dos ombros e alinhadas com os mesmos. Uma flexão consiste em fazer baixar o corpo de forma uniforme até que o ombro chegue a altura do cotovelo e em seguida regressar à posição inicial.

Obs.: Mulheres das categorias Intermediário e Iniciante poderão realizar push up com apoio de joelhos.

8.1.3 **SQUAT:** Indivíduo realiza flexão de joelho/quadril, de forma a qual o quadril passe da linha do joelho, ou seja atinja ângulo inferior a 90°.

8.2 WOD 2

O WOD 2 será um AMRAP, ou seja, a equipe deverá realizar o máximo de rounds que conseguir no tempo estipulado de 10 minutos.

Exemplo: Uma equipe avançada mista (homem e mulher) a sequência se dará com início pelo atleta masculino que consiste em 3 Burpees, 3 Snatches e 3 Overhead Squats; após este atleta finalizar sua sequência, o segundo começará após o toque de mãos, neste caso sendo a sequência feminina de 3 Burpees, 3 Cleans e 3 Front Squats. Após todos os atletas da equipe completarem o primeiro round, iniciará o segundo, com 6 Burpees, 6 Snatches e 6 Overhead Squats (masculino), e 6 Burpees, 6 Cleans e 6 Front Squats (feminino). Seguindo assim, aumentando na proporção de 3 repetições a cada round completo da equipe. (3 – 6 – 9 – 12 - ...)

Tabela 2 - WOD 2 10'

Exercício	Avançado		Intermediário		Iniciante	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Burpee						
Clean	-	50 Kg	-	35 Kg	-	25 Kg
Deadlift	-	-	-	-	-	25 Kg
Front Squat	-	50 Kg	-	35 Kg	25 Kg	-
Overhead Squat	50 Kg	-	35 Kg	-	-	-
Push Press / Jerk	-	-	-	-	25 Kg	-
Snatch	50 Kg	-	35 Kg	-	-	-

- 8.2.1 **BURPEE:** É executado em quatro passos: inicia-se de pé; agacha-se com os braços esticados à frente; joga-se os pés juntos para trás, esticando as pernas, peito toca no chão; retorna-se os pés para a posição de agachamento; fica-se de pé, e pula-se com os braços esticados para cima.
- 8.2.2 **CLEAN:** A barra inicia ao chão, devendo com arranque ser levada até que toque os ombros. Não será obrigatório agachar, sendo de livre escolha se agacha ou não.



- 8.2.3 **DEADLIFT:** O atleta deverá retirar a barra do chão utilizando a flexão dos joelhos e quadril e finalizar com a extensão dos joelhos e do tronco.

8.2.4 **FRONT SQUAT:** Com barra apoiada ou na altura dos ombros, indivíduo realiza flexão de joelho/quadril, de forma a qual o quadril passe da linha do joelho, ou seja atinja ângulo inferior a 90°.



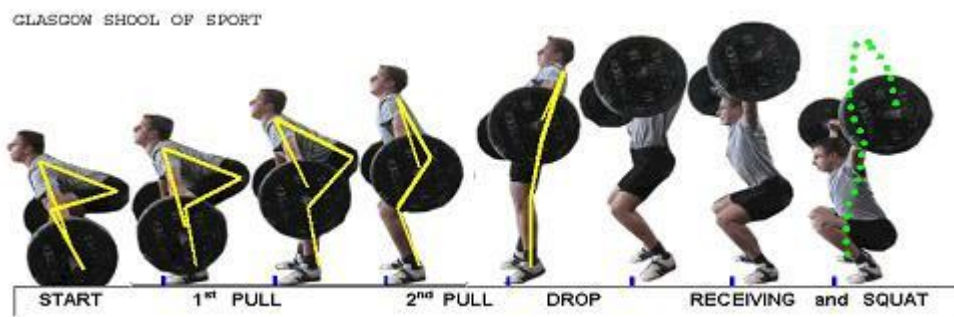
8.2.5 **OVERHEAD SQUAT:** Agachamento de Arranco ou Agachamento com o peso acima da cabeça.

1) Quando a barra estiver acima da cabeça, seus cotovelos deverão estar completamente estendidos, travando com firmeza as articulações.

2) Indivíduo realiza flexão de joelho/quadril, de forma a qual o quadril passe da linha do joelho, ou seja, atinja ângulo inferior a 90°, mantendo sempre a barra acima da cabeça com extensão de cotovelos.

8.2.6 **PUSH PRESS/JERK:** O atleta iniciará com a barra na altura dos ombros e de forma livre (saltando ou não) deverá finalizar com a extensão dos cotovelos acima da cabeça.

8.2.7 **SNATCH:** Inicia com a barra no chão, fazendo o arranco retirando a mesma diretamente para acima da cabeça. Não será obrigatório agachar, sendo de livre escolha se agacha ou não.



8.3 WOD 3 - FINAL

O WOD 3 será a final com as equipes classificadas. Cada atleta terá 3 minutos para encontrar seu RM do Clean & Jerk. Sendo a pontuação a soma do RM dos atletas, dupla (avanzado) ou trio (iniciante e intermediário). Enquanto um dos atletas estiver realizando os seus 3 minutos para encontrar o RM, os demais atletas de sua equipe poderão ajudar a montar sua barra. O atleta só poderá ser auxiliado pelos membros de sua própria equipe.

Obs. 1: Será acrescido 25% na carga feminina.

Obs. 2: Os resultados serão proporcionais ao peso corporal de cada atleta



Abaixo segue uma tabela com exemplo de pontuação para uma equipe intermediário ou iniciante, composta por 3 pessoas, 2 homens e 1 mulher.

Tabela 3 – Exemplo pontuação WOD 3 – FINAL 3'

	Homem	Homem	Mulher
Peso Corporal	100	80	60
RM Clean & Jerk	100	60	50
Acréscimo (25%)	-	-	12,5
Total Individual	100	60	62,5
Resultado CJ/PC	1	0,75	1,04
Resultado Final Trio	2,79		

9. PREMIAÇÃO

Troféu para os 5 primeiros colocados na categoria Avançado.

1º Lugar Avançado: R\$ 200,00

2º Lugar Avançado: R\$ 100,00

3º Lugar Avançado: R\$ 50,00

Troféu para os 3 primeiros colocados na categoria Iniciante e Intermediário.

9.1 A cerimônia de premiação será realizada na estrutura montada no local do evento, no mesmo dia da prova, após o encerramento das atividades.

10. SUSPENSÃO, ADIAMENTO E CANCELAMENTO DA PROVA

10.1 A organização, primando pela segurança dos atletas, poderá determinar suspensão da prova, iniciada ou não, por questões de segurança pública, vandalismo e/ou motivos de força maior. Sendo suspensa a prova, por qualquer um destes motivos, esta será considerada realizada e não haverá designação de nova prova.

10.2 Os atletas ficam cientes que deverão assumir no ato da inscrição todos os riscos e danos da eventual suspensão da prova (iniciada ou não) por questões de segurança pública, não gerando qualquer responsabilidade para a Comissão Organizadora.

10.3 A prova será realizada com qualquer condição climática, a não ser, que haja perigo aos participantes.

10.4 A organização não se responsabiliza por transporte, hospedagem e alimentação para nenhum atleta até o local da prova.