



REGULAMENTO

16 e 17 de Novembro de 2019

Europarque, Santa Maria da Feira

400 vagas participantes

1.ENQUADRAMENTO E CONCEITO

Os **Manz Cross Games** são uma competição que consiste na realização de desafios que incluem sequências ou rotinas de exercícios de movimentos funcionais, variados, com um nível de intensidade elevado.

2.PROVAS A REALIZAR

As provas a realizar consistirão em desafios por tempo (máximo número de repetições em determinado tempo) ou desafios por tarefa (número de repetições/tonelagem em determinado tempo).

As provas terão características e movimentos de Halterofilismo, Ginástica e Treino Cardiorrespiratório, ou a combinação destas três qualidades físicas.

3.FASES DA COMPETIÇÃO E CATEGORIAS

Em termos de dinâmica, os Manz Cross Games são compostos por 2 fases:

a. Showdown, no dia 16 de Novembro de 2019, no Europarque, em Santa Maria da Feira, com todos os participantes inscritos no evento.

b. Fase Final, no dia 17 de Novembro de 2019, no Europarque, em Santa Maria da Feira, com todos os atletas apurados diretamente da competição de sábado.

Na fase showdown:

A competição disputa-se nas seguintes **categorias**:

- RX masculinos
- RX femininos
- Equipas compostas por 6 elementos, sendo que 4 elementos, (2 masculinos e 2 femininos) competem em simultâneo.
- Masters Masculinos (maiores de 35 anos)
- Scaled Masculinos
- Scaled Femininos



A ordem de competição na fase Showdown será em função da data de inscrição (últimos inscritos serão os primeiros a competir) e na fase final será em função da classificação obtida no Showdown (os melhores classificados serão os últimos a competir).

Na fase Final:

Os 6 elementos terão acesso à competição, sendo que apenas 4 elementos competem. De WOD para WOD, a equipa gere quem entra em prova entre os 6 elementos, sendo que terão de ser sempre 2 elementos masculinos e 2 elementos femininos.

SHOWDOWN

16 Novembro 2019

4.FASE APURAMENTO E PROCESSO DE INSCRIÇÃO

A 1ª fase da competição – Showdown - será constituída por 2 WODs em todos os escalões: RX/Equipas, Masters e Scaled.

Os participantes deverão inscrever-se através do formulário de inscrição disponível no site do evento até dia 20 de Outubro de 2019.

Estes WODs serão divulgados no site oficial da competição. Estarão também disponíveis no site as componentes críticas dos movimentos integrados no WOD. Em caso de empate, fica desde logo definido que serão utilizados os seguintes critérios:

- Melhor classificação no ranking dos 2 WODs, conforme o escalão.

Nesta fase, qualquer pessoa maior de 18 anos poderá participar, fazendo a sua inscrição e respetivo pagamento através do formulário de inscrição, que estará disponível no separador "Manz Cross Games" no site portugalfit.pt, até dia **1 de Novembro**.

Após submissão da inscrição, e antes da competição, cada participante receberá um email de confirmação, contendo também informações relativas a aspetos relacionados com a organização e dinâmica da prova.

Ao efetuar a sua inscrição, os participantes aceitam os termos e condições constantes no presente regulamento.

4.1 Acessos

Todos os atletas receberão duas pulseiras de acesso, uma para si e outra para um acompanhante.

4.2 Check In

O check in é realizado no local da competição, em horário a indicar. É obrigatória a apresentação de documento de identificação, com fotografia.



4.3 Briefing

O **briefing com todos os participantes** será feito junto à zona de competição, antes do seu início (horário a indicar). Durante o briefing será apresentada a dinâmica da prova, os desafios a executar, as componentes técnicas dos exercícios e o esclarecimento de dúvidas, bem como o sistema de pontuação para cada WOD, que poderá manter-se ou ter diferentes ponderações durante a prova. A presença no briefing não é obrigatória, contudo é recomendada a todos os atletas.

5. APURAMENTO E DIVULGAÇÃO DOS FINALISTAS

O apuramento para a Fase Final será feito através dos resultados obtidos no showdown.

No showdown, os participantes irão realizar os WODs divulgados no site do evento. Após a realização do showdown será criado um ranking de apuramento para a final, de acordo com o Quadro 1.

CATEGORIAS	APURAMENTO SHOWDOWN
RX Masculinos Elite	30
RX Masculinos Pro	20
RX Femininos Elite	20
Rx femininos Pro	10
Equipas	10
Masters Masculinos	20
Scaled Masculinos	10
Scaled Femininos	10

Quadro 1 – Apuramento de atletas para a Final

FINAL

17 Novembro 2019

Para a **Final** serão apurados os melhores atletas da fase do Showdown, de acordo com o quadro anterior sendo que estarão presentes:

- I. RX Masculinos Elite: 30 melhores classificados
- II. RX Masculinos Pro: 20 melhores classificados
- III. RX Femininos Elite: 20 melhores classificados
- IV. RX Femininos Pro: 10 melhores classificados
- V. Equipas: 10 melhores equipas



- VI. Masters Masculinos (mais de 35 anos): 20 melhores classificados
- VII. Scaled Masculinos: 10 melhores classificados
- VIII. Scaled Femininos: 10 melhores classificados

Os dois WODs do showdown já contam como classificação para a pontuação na fase final, isto é, o score conseguido pelos atletas no showdown vai servir de base para ordenar a entrada dos atletas no dia da final, sendo que já iniciam a competição com os pontos vindos do dia anterior.

Na **Final**, as categorias de Pro e Scaled quando houver cortes passam logo para a final. Os quartos de final e meias-finais serão só para as categorias RX, masters e equipas.

A **divulgação da classificação provisória dos finalistas** será feita no site oficial da competição, no dia 16/11/2019, ao final do dia, tendo todos os atletas a oportunidade de consultar os resultados após o término da competição showdown.

O ranking será estabelecido considerando a soma dos pontos atribuídos a cada um dos desafios. O método utilizado para definir a classificação dependerá de prova para prova, sendo considerado o número de repetições realizadas, a tonelagem realizada ou o tempo despendido para terminar o desafio.

No entanto, o resultado será convertido em pontos. O 1º classificado ficará com um ponto, o segundo com dois pontos e assim sucessivamente. Os atletas com menor pontuação serão apurados para a fase seguinte. Cada atleta fica responsável por confirmar a sua classificação para que compareça na fase final no dia seguinte, conforme estabelecido nos critérios de presença na final no quadro acima.

6.1 Acessos

Todos os atletas receberão duas pulseiras de acesso, uma para si e outra para um acompanhante. O público em geral poderá assistir aos dois dias de prova com a aquisição de bilhete de feira.

6.2 Check In

O check in é realizado no local da competição, em horário a indicar. É obrigatória a apresentação de documento de identificação.

6.3 Briefing

O **briefing com todos os participantes** será feito junto à zona de competição, antes do seu início (horário a indicar). Durante o briefing será apresentada a dinâmica da prova, os desafios a executar, as componentes técnicas dos exercícios e o esclarecimento de dúvidas, bem como o sistema de pontuação para cada WOD, que poderá ser sempre igual ou ter diferentes ponderações. A presença no briefing não é obrigatória, contudo, recomendamos a presença de todos os atletas.



Os atletas inscritos em boxes e que tenham atletas a competir na final poderão também adquirir bilhetes para assistir aos Manz Cross Games, no #PORTUGALFIT a valores especiais de 1º Prazo.

7. FORMAS DE DISPUTA DA FINAL

Todos os atletas farão todos os WODS nesta fase.

A composição dos WOD's e formas de pontuação serão divulgadas no briefing a efetuar com todos os finalistas, antes do início da prova, bem como afixados na zona de aquecimento.

Em caso de empate, fica desde logo definido que serão utilizados os seguintes critérios:

- Melhor classificação em WODs anteriores no decorrer do evento
- Caso o empate persista, será lançado um desafio de confronto direto para desempate, que será divulgado momentos antes da sua realização.

7.2 Prémios

Serão atribuídos 3000€ em **Prize Money**, bem como prémios adicionais, repartidos da seguinte forma

	1º classificado	2º classificado	3º classificado
RX Masculinos	750€	350€	150€
	Troféu Manz Cross Games	Troféu Manz Cross Games	Troféu Manz Cross Games
RX Femininos	750€	350€	150€
	Troféu Manz Cross Games	Troféu Manz Cross Games	Troféu Manz Cross Games
Masters Masculinos (data de nascimento anterior a 28/11/1980)	200€		
	Troféu Manz Cross Games		
Equipas	300€		
	Troféu Manz Cross Games		
Scaled Masculinos	Troféu Manz Cross Games		
Scaled Femininos	Troféu Manz Cross Games		

7.3 Check in, Acreditação e T-shirt oficial do evento

Todos os participantes na Final deverão utilizar obrigatoriamente a **t-shirt oficial do evento**, que será entregue pela organização a todos os finalistas. Cada participante receberá duas t-shirts técnicas para utilizar durante a prova (na final e no showdown). Estas t-shirts são de secagem rápida. Os participantes não poderão entrar no recinto de competição sem a t-shirt oficial vestida.



8. JÚRI

As provas realizadas contarão com a avaliação direta de júris, que serão coordenados pelo presidente do júri.

As classificações das diversas provas serão entregues por cada um dos júris a dois secretários de prova, que compilarão toda a informação para lançamento de classificações.

Na Final, as classificações dos participantes serão divulgadas assim que seja compilada a informação por parte dos dois secretários de prova e serão lançadas no ecrã das classificações.

Protestos, apelos ou revisões de classificações devem ser imediatamente remetidas pelo próprio atleta ao presidente de júri, imediatamente após o WOD em causa. Apenas serão considerados pedidos remetidos pelo próprio atleta, não sendo aceites pedidos referentes a outros atletas.

A decisão do presidente do júri e restantes júris é soberana, não podendo ser contestada.

A desqualificação de qualquer atleta por conduta imprópria ou anti-desportiva é decisão exclusiva do presidente do júri e não pode ser contestada.

9. DIREITOS DE IMAGEM

Os inscritos nos Manz Cross Games declaram autorizar a utilização de imagens ou vídeos recolhidos pela entidade organizadora (Manz Produções), durante qualquer fase da competição e em qualquer um dos seus suportes de marketing. Esta autorização não encerra limite temporal, pelo que as imagens e vídeos recolhidos poderão ser utilizados em qualquer momento pela entidade organizadora.

10. DESISTÊNCIAS

Desistências até 20 de Outubro de 2019 - devolução de 50% do valor de inscrição

Desistências até 1 de Novembro de 2019 - Devolução de 25% do valor de inscrição

Após esta data não serão devolvidos quaisquer valores pagos.

A sua inscrição é pessoal e intransmissível.

No caso de desistência da final por parte do atleta apurado, será repescado o primeiro atleta não apurado do mesmo escalão.

11. ACESSO À ZONA DE AQUECIMENTO

Os atletas terão acesso à zona de aquecimento 30 minutos antes do seu WOD.

Para esclarecimento de dúvidas ou mais informações: eventos@manz.pt / 214269710.