

# REGULAMENTO INTERBOX NEW ERA - 2022

## 1. EVENTO

- 1.1. O **Interbox New Era 2022** é uma competição da CrossFit High Pulse com realização no dia 20 de agosto de 2022, na CROSSFIT HIGH PULSE MATRIZ, Rod Br 277, número 2658, Santo Inácio, Curitiba-PR.

## 2. ATLETA

- 2.1. O atleta deverá ter no mínimo 14 (quatorze) anos completos no primeiro dia do evento.
- 2.2. O atleta menor de 18 (dezoito) anos só poderá participar do evento e retirar seu kit mediante a entrega de autorização e deverá estar acompanhado por pai, mãe ou responsável legal durante toda sua permanência no evento.
- 2.3. Ao se inscrever no evento, o atleta assume total responsabilidade pelos dados fornecidos, sendo inteiramente responsável pela sua veracidade, sob as penas da lei, aceita e acata totalmente este REGULAMENTO.
- 2.4. O atleta deve estar em pleno gozo de saúde e em dia com rigorosa avaliação médica, não apresentando qualquer tipo de impedimento ou restrição à prática dos exercícios físicos relacionados à competição, conhecer seu estado de saúde, aptidão e condicionamento físico, assim como as habilidades necessárias e riscos dos exercícios, além dos pré-requisitos da competição, isentando de qualquer responsabilidade os organizadores e demais envolvidos com o evento. Para a participação na competição é imprescindível a apresentação de um atestado médico atualizado de aptidão física do atleta.
- 2.5. O atleta inscrito participa da competição por livre e espontânea vontade, aceitando e concordando em ter sua imagem e voz divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, internet, vídeos e televisão, ou qualquer outro meio de comunicação, para usos informativos, promocionais ou publicitários relativos ao evento, sem acarretar nenhum ônus a Crossfit High Pulse, a empresas parceiras e pessoas envolvidas com o evento, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos em qualquer tempo.
- 2.6. O atleta inscrito assume todas as despesas de transporte, hospedagem, alimentação, saúde, seguros e quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação antes, durante e depois da competição.
- 2.7. A organização não se responsabilizará por qualquer perda, extravio, dano de materiais ou prejuízo que porventura os participantes venham a sofrer durante o evento.
- 2.8. Não haverá reembolso, por parte dos organizadores, bem como de seus patrocinadores e apoiadores, de nenhum valor correspondente ou danos aos equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos atletas durante e no local do evento, independente de qual for o motivo, tampouco, por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que porventura os atletas ou terceiros venham a sofrer durante a participação.

### 3. CATEGORIAS

3.1. O atleta inscrito pode participar do evento inscrevendo-se numa única categoria, conforme descritas a seguir:

<b>SCALED</b>	Scaled Trio Feminino
	Scaled Trio Masculino
<b>AMADOR</b>	Amador Trio Feminino
	Amador Trio Masculino
<b>RX</b>	RX Trio Feminino
	RX Trio Masculino
<b>MASTER (somatório mínimo de 110 anos)</b>	Master Trio Feminino
	Master Trio Masculino

3.2. Na categoria Master, o trio de atletas deverá somar em idade o mínimo de 110 anos. Exemplo: atleta A tem 29 anos, atleta B tem 37 anos e atleta C tem 44 anos, total 110 anos.

3.2.1 A idade a ser considerada na categoria Master é aquela que o atleta tiver até 31/12/2022.

3.3. As categorias possuem pré-requisitos e ao se inscrever na competição o atleta assume total responsabilidade sobre seu enquadramento e decisão de se inscrever em determinada categoria.

### 4. PRÉ-REQUISITOS

Movimentos SCALE			Movimentos AMADOR		
Weightlifting + Powerlifting + Bodyweight			Weightlifting + Powerlifting + Bodyweight		
	Masculino	Feminino		Masculino	Feminino
<i>Goblet Squat</i>	16kg	12kg	<i>Goblet Squat</i>	24kg	16kg
<i>OHS</i>	65lb - 30kg	45lb / 20kg	<i>OHS</i>	95lb - 42kg	65lb / 30kg
<i>Snatch</i>	65lb - 30kg	45lb / 20kg	<i>Snatch</i>	95lb - 42kg	65lb / 30kg
<i>Clean</i>	95lb - 42kg	65lb / 30kg	<i>Clean</i>	115lb - 50kg	75lb / 35kg
<i>Push Jerk</i>	65lb - 30kg	55lb / 25kg	<i>Push Jerk</i>	95lb - 42kg	75lb / 35kg
<i>Push Press</i>	65lb - 30kg	45lb / 20kg	<i>Push Press</i>	95lb - 42kg	65lb / 30kg
<i>Thruster</i>	65lb - 30kg	45lb / 20kg	<i>Thruster</i>	95lb - 42kg	65lb / 30kg
<i>Deadlift</i>	155lb - 70kg	135lb - 60kg	<i>Deadlift</i>	195lb - 90kg	160lb / 75kg
<i>Wall Ball</i>	14lb	10lb	<i>Wall Ball</i>	20lbs	14lbs
KB Movements			KB Movements		
	Masculino	Feminino		Masculino	Feminino
<i>Snatch</i>	12kg	8kg	<i>Snatch</i>	16kg	12kg
<i>Clean</i>	12kg	8kg	<i>Clean</i>	16kg	12kg
<i>Thruster</i>	12kg	8kg	<i>Thruster</i>	16kg	12kg
<i>KB Swing</i>	12kg	8kg	<i>KB Swing</i>	16kg	12kg
<i>Sumo Deadlift hp</i>	12kg	8kg	<i>Sumo Deadlift hp</i>	16kg	12kg
Ginásticos			Ginásticos		
	Masculino	Feminino		Masculino	Feminino
<i>Push Up</i>	SIM	SIM	<i>HSPU</i>	SIM / abmat	SIM / abmat
<i>Box Jump</i>	20"	20"	<i>Box Jump</i>	24"	20"
<i>Knee raise</i>	SIM	SIM	<i>T2B</i>	SIM	SIM
<i>Bar MU</i>	NÃO	NÃO	<i>Bar MU *ao menos 1 do trio</i>	SIM	NÃO
<i>C2B</i>	NÃO	NÃO	<i>C2B *ao menos 1 do trio</i>	SIM	SIM
<i>Pull Up *ao menos 1 do trio</i>	SIM	SIM	<i>Pull Up</i>	SIM	SIM
<i>S.U</i>	SIM	SIM	<i>Rope Climb</i>	SIM	SIM
			<i>RING MUSCLE UP</i>	NAO	NÃO
			<i>HANDSTAND WALK</i>	NAO	NÃO
			<i>D.U</i>	SIM	SIM

Movimentos RX		
Weightlifting + Powerlifting + Bodyweight		
	Masculino	Feminino
<i>Pistol</i>	SIM	SIM
<i>OHS</i>	135lb - 60kg	95lb / 42kg
<i>Snatch</i>	135lb - 60kg	95lb / 42kg
<i>Clean</i>	175lb - 80kg	135lb / 60kg
<i>Push Jerk</i>	135lb - 60kg	115lb / 50kg
<i>Push Press</i>	115lb - 50kg	95lb / 42kg
<i>Thruster</i>	135lb - 60kg	95lb / 42kg
<i>Deadlift</i>	245lb - 110kg	195/90kg
<i>Wall Ball</i>	20lb	14lb
KB Movements		
	Masculino	Feminino
<i>Snatch</i>	24kg	16kg
<i>Clean</i>	24kg	16kg
<i>Thruster</i>	24kg	16kg
<i>KB Swing</i>	24kg	16kg
<i>Sumo Deadlift hp</i>	24kg	16kg
Ginásticos		
	Masculino	Feminino
<i>HSPU / sem abmat</i>	SIM	SIM
<i>Strict HSPU *ao menos 1 do trio</i>	SIM	SIM
<i>Box Jump</i>	30"	24"
<i>T2B</i>	SIM	SIM
<i>Bar MU *ao menos 1 do trio</i>	SIM	SIM
<i>C2B *ao menos 1 do trio</i>	SIM	SIM
<i>Pull Up</i>	SIM	SIM
<i>Rope Climb</i>	SIM	SIM
<i>RING MU *ao menos 1 do trio</i>	*SIM	NÃO obrig.
<i>H.S.W *ao menos 1 do trio</i>	*SIM	*SIM
<i>D.U</i>	SIM	SIM

Movimentos MASTER		
Weightlifting + Powerlifting + Bodyweight		
	Masculino	Feminino
<i>Goblet Squat</i>	24kg	16kg
<i>OHS</i>	95lb - 42kg	65lb / 30kg
<i>Snatch</i>	115lb - 50kg	75lb / 35kg
<i>Clean</i>	135lb - 60kg	115lb / 50kg
<i>Push Jerk</i>	115lb - 50kg	95lb / 42kg
<i>Push Press</i>	95lb - 42kg	75lb / 35kg
<i>Thruster</i>	115lb - 50kg	75lb / 35kg
<i>Deadlift</i>	175lb - 80kg	155lb / 70kg
<i>Wall Ball</i>	20lbs	14lbs
KB Movements		
	Masculino	Feminino
<i>Snatch</i>	24kg	16kg
<i>Clean</i>	24kg	16kg
<i>Thruster</i>	24kg	16kg
<i>KB Swing</i>	24kg	16kg
<i>Sumo Deadlift hp</i>	24kg	16kg
Ginásticos		
	Masculino	Feminino
<i>HSPU</i>	SIM / abmat	Sim / Abmat
<i>Box Jump</i>	24"	20"
<i>T2B</i>	SIM	SIM
<i>Bar MU *ao menos 1 do trio</i>	SIM	NÃO
<i>C2B *ao menos 1 do trio</i>	SIM	SIM
<i>Pull Up</i>	SIM	SIM
<i>Rope Climb</i>	SIM	SIM
<i>RING MUSCLE UP</i>	NAO	NÃO
<i>HANDSTAND WALK</i>	NAO	NÃO
<i>D.U</i>	SIM	SIM

#### 4.1. Algumas observações importantes:

- Ao menos 1 integrante do time deve executar ao menos 1 repetição da tarefa;
- As cargas estão representadas ao valor máximo que aquela categoria permite, sendo normalmente usados entre (60% e 75%) desse valor máximo;
- As cargas mencionadas não serão necessariamente as mesmas usadas nos workouts; pelo menos um integrante do time deve ter esta carga;
- O campeonato tem como objetivo ser um incentivador, para campeonatos externos, logo não haverá workouts com tarefas de High Skill, como por exemplo RMU, onde todos terão que executar. Será sempre pensado ao modo de permitir a progressão das tarefas.

## 5. REGRAS GERAIS DA COMPETIÇÃO

5.1. Os *workouts* serão determinados pela comissão técnica da competição. Os critérios de desempate para cada *workout* serão divulgados juntamente com os notes de cada prova.

5.2. A pontuação será contabilizada de acordo com o resultado de cada *workout*, que somados definirão o resultado final por equipes em todas as categorias. A pontuação de cada *workout* será determinada pela colocação de cada equipe.

POSIÇÃO	Peso 1	Peso 2	Peso 3
1º	100	200	300
2º	94	188	282
3º	88	176	264

4º	84	168	252
5º	80	160	240
6º	76	152	228
7º	72	144	216
8º	68	136	204
9º	64	128	192
10º	60	120	180
11º	58	116	174
12º	56	112	168
13º	54	108	162
14º	52	104	156
15º	50	100	150
16º	48	96	144
17º	46	92	138
18º	44	88	132
19º	42	84	126
20º	40	80	120
21º	38	76	114
22º	36	72	108
23º	34	68	102
24º	32	64	96
25º	30	60	90

5.3. Ao final da competição, havendo empate entre as equipes, será considerada para o desempate a melhor campanha.

**Exemplo:**

	EVENTO 01	EVENTO 02	EVENTO 03	EVENTO 04	TOTAL
<b>Equipe A</b>	1º – 100	1º – 100	2º – 94	6º – 76	<b>370</b>
<b>Equipe B</b>	2º – 94	3º – 88	1º – 100	3º – 88	<b>370</b>

**NOTA:** Equipe A vence da Equipe B por ter dois primeiros lugares ao longo da competição. Caso ambas as equipes possuam uma primeira colocação, será utilizada a segunda melhor colocação para efetuar o desempate e assim por diante. Caso o empate permaneça, o confronto direto será utilizado, ou seja, quem ganhou o primeiro workout vence.

- 5.4. O atleta que não cumprir uma tarefa no *workout*:
- Caso esteja presente no *workout* e demonstre uma tentativa de execução do movimento, recebe a pontuação de último colocado.
  - Caso não demonstre uma tentativa de execução do movimento ou esteja ausente no *workout*, recebe pontuação = 0 (zero).
- 5.5. Os *workouts* serão divulgados nos 15 dias que antecedem a competição pelo Instagram oficial do evento @interboxhp.
- 5.6. É de responsabilidade única e exclusiva do atleta acompanhar a divulgação dos *workouts*, critérios técnicos e regras definidas no *briefing*.
- 5.7. O atleta deve chegar com antecedência do horário de sua bateria no local do evento.
- 5.7.1. O atraso/ausência de até um ATLETA de uma equipe fará com que esta realize o *workout* com menos integrantes; após o início do *workout* a equipe não poderá ser completada. Cabe ainda a Comissão Técnica alterar o *workout* se necessário.
- 5.7.2. Caso o ATLETA sofra algum tipo de lesão incapacitante durante o EVENTO e não possa iniciar ou dar continuidade à competição ou por outro motivo a equipe poderá iniciar/permanecer no *workout* com menos integrantes (no mínimo dois), cabendo à Comissão Técnica alterar o *workout* se necessário.
- 5.7.3. Caso o atraso, ausência ou interrupção no *workout* seja identificado pela organização como uma atitude antidesportiva que de alguma forma beneficie a equipe, cabe à organização punir com a retirada dos pontos ou desclassificação da competição.
- 5.8. A área de competição é de uso e presença exclusiva dos atletas regularmente inscritos e identificados, sendo expressamente proibida a presença e auxílio de terceiros que não estejam autorizados pela organização.
- 5.9. Poderão ser desclassificados da competição os atletas/equipes que atrapalharem com ou sem intenção o atleta/equipe adversário(a) ou apresentarem qualquer atitude antidesportiva identificada pela organização, ou em qualquer momento deixe de atender as regras descritas neste REGULAMENTO.
- 5.10. O não cumprimento de instruções dadas pelo *Judge* ou *Head Judge*, questionamentos ou comentários sobre as decisões da organização, que venham a constranger seus membros, inclusive outros participantes do evento, pode resultar em perda de pontuação ou desclassificação do atleta/equipe da competição e desqualificação de competições futuras.

## 6. INSCRIÇÕES

- 6.1. O período de inscrições será do dia 13/07/2022 ao dia 08/08/2022 ou enquanto houver vagas disponíveis.
- 6.2. Os trios para a competição poderão ser formados conforme segue:
- Três alunos de qualquer unidade da CrossFit High Pulse;
  - Um aluno de qualquer unidade da CrossFit High Pulse mais dois convidados de outras boxes;
  - Dois alunos de qualquer unidade da CrossFit High Pulse mais um convidado de outras boxes.
- 6.3. Todos os atletas que se inscreverem no Open, terão desconto de 15% na inscrição do Interbox New Era 2022.
- 6.4. As três equipes campeãs de cada categoria do OPEN, terão desconto de 25% na inscrição do Interbox New Era 2022.
- 6.5. Os valores de inscrição à vista são aplicados a todas as categorias:
- 1º lote de 13/07 a 23/07: R\$ 189,00 por atleta + taxa administrativa (parcelamento em 3x sem juros);

- 2º lote de 24/07 a 08/08: R\$ 199,00 por atleta + taxa administrativa (parcelamento em 3x sem juros);
- 6.6. As inscrições poderão ser feitas exclusivamente através do link na bio do @Interboxhp;
  - 6.7. O valor pago pela inscrição não será devolvido caso o atleta/equipe comunique a desistência da participação do EVENTO após o prazo previsto no art. 49 do Código de Defesa do Consumidor (07 dias corridos após a compra) para o e-mail [interboxhighpulse@gmail.com](mailto:interboxhighpulse@gmail.com).
  - 6.8. Não serão realizadas transferências de inscrição para edições posteriores.
  - 6.9. A organização do EVENTO poderá, a qualquer momento, suspender ou prorrogar prazos ou, ainda, alterar o número de vagas, em função de necessidade ou por questões técnicas e/ou estruturais, sem aviso prévio.
  - 6.10. Será disponibilizado desconto de 50% (cinquenta por cento) no valor da inscrição aos ATLETAS com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos no dia do evento.
  - 6.11. Eventuais substituições de atletas em equipes devem ser realizadas até a data final das inscrições, através de solicitação enviada por e-mail com o assunto "Interbox HP 2022 - substituição" para [interboxhighpulse@gmail.com](mailto:interboxhighpulse@gmail.com). A substituição só será efetivada após o envio de e-mail de confirmação pela organização.
  - 6.12. Não será permitida transferência de inscrição ou substituição de atleta após a realização de check-in/retirada de kit de participação.
  - 6.13. A organização do evento poderá, a qualquer momento, suspender ou prorrogar prazos ou, ainda, alterar o número de vagas, em função de necessidades, disponibilidade técnica e/ou questões estruturais, sem aviso prévio, assim como ofertar promoções ou descontos em inscrições a seu critério.
  - 6.14. Na hipótese de adiamento ou de cancelamento do EVENTO decorrente de pandemia ou força maior, todas as questões referentes a reembolso e remarcação de data seguirão conforme legislação vigente, abrangendo todos os atletas inscritos no EVENTO.

## **7. ENTREGA DE KITS E BRIEFING**

- 7.1. Caso a organização disponibilize kits de inscrição com produtos, o atleta deve solicitar o tamanho/modelo no ato da inscrição, de acordo com a oferta disponibilizada pela organização no período de inscrições, sem a obrigatoriedade de realizar trocas e disponibilizar estoques no ato da entrega de kit ou durante o evento.
- 7.2. As informações sobre entrega de kits e briefing serão divulgadas através do Instagram oficial do evento: @interboxhp.

## **8. PREMIAÇÃO**

- 8.1. Os atletas das 03 (três) primeiras equipes de cada categoria receberão medalhões de premiação.
- 8.2. A organização se reserva o direito de incluir qualquer outro tipo de premiação, ranking ou participação especial.

## **9. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

- 9.1. A organização do evento poderá, a seu critério ou conforme as necessidades da competição, alterar ou revogar este regulamento, total ou parcialmente, informando as mudanças através de seus meios de comunicação oficiais.
- 9.2. A organização do evento poderá, a seu critério ou conforme necessidades, alterar a data e o local do evento, informando as mudanças por seus meios de comunicação oficiais.
- 9.3. Filmagem, transmissões, fotografias ou vídeos relativos à competição têm os direitos reservados aos organizadores.
- 9.4. Os casos omissos serão resolvidos por comissão organizadora de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões.

## **10. DÚVIDAS E INFORMAÇÕES**

- 10.1. Toda e qualquer dúvida relacionada ao Interbox HP deverá ser enviada exclusivamente para o e-mail [interboxhighpulse@gmail.com](mailto:interboxhighpulse@gmail.com). Questões técnicas, inscrições, alterações e substituições não serão tratadas através do Instagram oficial [@interboxhp](https://www.instagram.com/interboxhp).