



FPCF - FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUNCIONAL FITNESS

CNPJ: 52.960.757/0001-20

CAMPINA GRANDE DO SUL - CEP: 83430-598

federacaopcf@gmail.com

REGULAMENTO CROSSGAMES

1. IMPORTANTE

TODOS OS ATLETAS DEVEM APRESENTAR-SE NO CHECK-IN MUNIDOS DE SEUS RESPECTIVOS DOCUMENTOS (com foto), O TERMO DE RESPONSABILIDADE, A DECLARAÇÃO DE LIBERAÇÃO PARA ATLETA MENOR DE 18 ANOS (quando necessário)

CASO O ATLETA NÃO APRESENTE ESTES DOCUMENTOS PESSOAIS COM FOTO (Originais), E OS DEMAIS IMPRESSOS, NO CHECKIN E ATÉ O TÉRMINO DO CHECK IN O MESMO TERÁ SEU ACESSO PROIBIDO PELA COMISSÃO ORGANIZADORA, OCASIONANDO ASSIM A DESCLASSIFICAÇÃO AUTOMÁTICA DO MESMO.

2. APRESENTAÇÃO:

SEJAM BEM VINDOS

3. CATEGORIAS:

- SCALE FEMININO DUPLAS
- SCALE MASCULINO DUPLAS
- AMADOR FEMININO DUPLA
- AMADOR MASCULINO DUPLA
- INTERMEDIÁRIO MISTO DUPLA
- RX MASCULINO INDIVIDUAL
- RX FEMININO INDIVIDUAL

Os primeiros colocados das categorias acima, receberão como premiação, troféu e medalhas.

VAGAS LIMITADAS: Nesta edição nós iremos contemplar um total de **10 vagas por categoria** (contando todas as categorias e naipes).

4. INSCRIÇÕES:

As inscrições estarão disponíveis de **21/03/2026 a 01/04/2026** ou até esgotarem as vagas,

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.





FPCF - FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUNCIONAL FITNESS

CNPJ: 52.960.757/0001-20

CAMPINA GRANDE DO SUL - CEP: 83430-598

federacaopcf@gmail.com

Inscrição confirmada:

Caso a equipe inscrita necessite realizar eventual substituição de algum integrante, deve seguir os seguintes procedimentos:

- O atleta substituto deverá ser informado à comissão organizadora e a equipe deve atualizar seu cadastro no formulário com o responsável pelo evento.
- A substituição só será efetivada após a confirmação da CO.

O ATLETA substituto submete-se igualmente às regras deste REGULAMENTO e ao seu TERMO DE RESPONSABILIDADE anexo (parte integrante deste Regulamento),

Não será permitida a substituição de atleta após a realização de check-in (confirmação no evento).

5. PRÉ-REQUISITOS:

Parágrafo Primeiro: os exercícios listados abaixo deverão ser realizados por todas as categorias:

- BURPEE (variações)
- SQUAT (Variações)
- LUNGE (variações)
- PUSH UPS (variações)
- SIT UPS
- CORRIDA (máximo 5km)

IMPORTANTE: Nesta edição estaremos usando materiais tradicionais como anilhas, Barras, kettlebell, dumbbell, caixas, Medice Balls e Rig para movimentos ginásticos (Podemos usar FATBAR e anilhas na substituição das barras olímpicas) e outros materiais que normalmente são encontrados nos eventos da modalidade. Podemos trabalhar complex e tonelagem máxima (soma das cargas existentes mais volume de repetições).

NOTA: RM significa repetição máxima, a carga máxima suportada para uma repetição. Cada categoria tem sua carga máxima definida. É recomendado que o ATLETA deva ser capaz de realizar uma ou mais repetições com a carga da categoria na qual pretende se inscrever, além de dominar os pré-requisitos de movimentos ginásticos e possuir estado de saúde e aptidão e condicionamento físico compatíveis para a competição

PRÉ – REQUISITOS:

Os movimentos devem seguir o padrão de amplitude de execução já conhecidos e divulgados pela CrossFit LCC, mesmo que as regras de execução em cada evento possam ser diferentes.






FPCF - FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUNCIONAL FITNESS

CNPJ: 52.960.757/0001-20

CAMPINA GRANDE DO SUL - CEP: 83430-598

federacaopcf@gmail.com

 FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUNCIONAL FITNESS	SCALE		AMADOR		MISTO		RX	
	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC
HSPU	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO
HSW	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	SIM
DOUBLE UNDER	NÃO	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
ROPE CLIMB	SIM*	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
PULL-UP	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
CHEST TO BAR	NÃO	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
TOES TO BAR	NÃO	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
RING MUSCLE UP	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	SIM	SIM	SIM
BAR MUSCLE UP	NÃO	NÃO	NÃO	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
STEP/BOX JUMP	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM	SIM
WALL BALL	4KG	6KG	6KG	9KG	6KG	9KG	6KG	9KG
KB SWING	12KG	16KG	16KG	20KG	20KG	24KG	20KG	32KG
DB SNATCH	10KG	14KG	14KG	16KG	16KG	22KG	20KG	22KG
SNATCH	25KG	35KG	35KG	45KG	45KG	55KG	50KG	70KG
CLEAN AND JERK	30KG	40KG	40KG	50KG	50KG	70KG	60KG	80KG
DEADLIFT	60KG	70KG	70KG	80KG	90KG	110KG	100KG	120KG

6. REGRAS DA COMPETIÇÃO:

O EVENTO contará com:

Área de aquecimento (todos que estão na área de aquecimento receberão as últimas informações sobre alguma dúvida pendente do workouts).

Área de competição (muito importante o atleta estar à disposição quando for chamado para a área de competição, pois a ausência da equipe e/ou atleta no início da bateria pode acarretar em desclassificação da equipe ou do atleta naquele workouts). Todos os ATLETAS deverão se apresentar na Área de Concentração assim que chamados pela, não sendo permitida a entrada de terceiros (que não seja autorizado pela organização) em ambas as áreas descritas acima.

Não será permitido aos ATLETAS e acompanhantes circular ou permanecer na área destinada à organização e aos Judge/Staffs, a menos que seja autorizado pela organização.

Fica liberado somente o uso de squeezes/caramancholas com tampa dentro da área de competição, sendo proibida a entrada com copos, garrafas ou qualquer objeto de vidro.





FPCF - FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUNCIONAL FITNESS

CNPJ: 52.960.757/0001-20

CAMPINA GRANDE DO SUL - CEP: 83430-598

federacaopcf@gmail.com

7. BRIEFING:

O Briefing do EVENTO será online (fornecido pelas redes sociais do evento e/ou site oficial). Em último caso, o Briefing acontecerá horas antes de cada bateria.

Todos os movimentos dos workouts serão demonstrados antecipadamente, para que os atletas tenham conhecimento das mecânicas de movimentos de cada exercício, bem como a organização da equipe na área de competição e a ordem dos exercícios nos workouts.

8. CHECK-IN:

O Check-in acontecerá momentos antes da primeira bateria do primeiro workout

Todos os atletas devem realizar o check-in para participar da competição.

Para o check-in é necessário ao ATLETA a: (a) Apresentação de um documento oficial com foto. (b) Apresentação do Termo de Responsabilidade devidamente preenchido.

O ATLETA menor de 18 anos só poderá realizar seu check-in mediante: entrega do Termo de Responsabilidade/Autorização para menores de 18 anos que deve ser impresso, preenchido e assinado por pai, mãe e/ou responsável legal; apresentar documento oficial do atleta com foto, bem como do responsável e demais documentos já pedidos no item acima (para atletas acima de 18 anos).

O ATLETA que não fizer o check-in será automaticamente retirado do EVENTO (salvo situações específicas de forças maiores que venham acontecer com o mesmo).

9. WORKOUTS E BATERIAS:

Os Workouts poderão ser divulgados com até 05 (cinco) dias de antecedência, OU NO MESMO DIA DO EVENTO, antecipando a primeira bateria de cada workout, cabendo à organização o direito de alteração dos workouts, mesmo após serem liberados.

Fica a critério da organização a inclusão de um ou mais **WORKOUTS SURPRESAS**.

As baterias, com previsão de horário de início e fim, poderão ser divulgadas através de email, site oficial e/ou redes sociais oficiais do evento.

Se a equipe/atleta não comparecer no horário de sua bateria, não poderá realizar o workout posteriormente.

O atraso/ausência de UM DOS ATLETAS de uma equipe fará com que esta realize o workout com menos integrantes; após o início do workout a equipe não poderá ser completada.

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/um. O atleta individual não poderá ser substituído).

Caso o atraso, ausência ou interrupção no workout seja identificada 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.





FPCF - FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUNCIONAL FITNESS

CNPJ: 52.960.757/0001-20

CAMPINA GRANDE DO SUL - CEP: 83430-598

federacaopcf@gmail.com

Em caso de mau funcionamento ou alteração de material/equipamento que impossibilite o ATLETA/equipe de realizar o workout cabe à Comissão Técnica o julgamento do ocorrido, podendo alterar o resultado ou até mesmo designando nova realização da prova.

10. JULGAMENTO:

Todos os ATLETAS serão julgados por Judges, responsáveis pela contagem e validação dos movimentos no workout. Os judges são instruídos a **não tocar nos equipamentos durante o workout**, a não ser que este possa interferir no desempenho de outro atleta/equipe, ou se houver uma legítima preocupação com a segurança.

Caso ocorra alguma lesão durante a competição o Judge possui total autonomia para interromper a participação do ATLETA no momento do workout.

Caso a equipe/atleta não se apresente na área de competição e não realize o workout, sua pontuação será ZERADA. Caso tentem, mas não consigam realizar um movimento válido, entrarão na classificação na última colocação.

Durante todo o EVENTO, na estrutura de competição, pódio e demais espaços disponibilizados pela organização, os trajes dos ATLETAS, assim como o nome da equipe inscrita, devem estar de acordo com a moral, vedada a utilização de qualquer palavra ou símbolo considerado ofensivo pela organização. Esta liberada à utilização de qualquer vestimenta e/ou acessórios com marcas ou símbolos de outros campeonatos/eventos semelhantes com o EVENTO e seus parceiros.

Durante a realização dos workouts, todos os ATLETAS devem usar trajes apropriados para a competição. A vestimenta dos ATLETAS não deve atrapalhar a visualização dos movimentos para não deixar dúvidas em relação à validação. Caso a Comissão Técnica julgue necessária poderá solicitar a retirada de algum acessório, como por exemplo, acessórios que ofereçam vantagem à realização dos movimentos do ATLETA como luvas emborrachadas, straps e alguns modelos de GRIPS poderão não ser permitidos. Cintos, joelheiras, cotovelleiras, munhequeiras, bandagens elásticas entre outro estão liberados. Cabe à comissão técnica o julgamento e/ou a liberação de outros acessórios não citados neste Regulamento.

Caso a organização identifique ou receba reclamação de conduta antidesportiva por parte de ATLETAS, o mesmo (ou sua equipe) poderá ser punido com perda de pontuação ou desclassificação da competição, não podendo recorrer da decisão. O representante técnico, responsável legal, companheiro de equipe/box ou acompanhante de ATLETA/equipe que da mesma forma venha a apresentar comportamento antidesportivo será convidado a se retirar do local do EVENTO, sob pena de desclassificação do ATLETA/equipe que acompanha ou representa, não podendo recorrer da decisão. 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 da equipe da competição e desqualificação de competições futuras.

Qualquer recurso sobre o resultado e pontuação da competição deverá ser entregue dentro do prazo de 1 (uma) hora após o término do workout para a organização no local do EVENTO, por escrito, assinado por 01 (um) ATLETA representante. Não serão aceitos recursos enviados através de e-mail, telefone ou redes sociais. O recurso será julgado pelos Head Judges e após o recebimento e a organização solicitará a presença do ATLETA que o formalizou para informar sobre seu resultado. A organização do EVENTO tem autoridade final sobre todas as decisões de recursos dos ATLETAS, e pode designar essa autoridade para o Head Judge.





FPCF - FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUNCIONAL FITNESS

CNPJ: 52.960.757/0001-20

CAMPINA GRANDE DO SUL - CEP: 83430-598

federacaopcf@gmail.com

11.PONTUAÇÃO:

A pontuação de cada workout terá como base a colocação. A equipe que possuir menos pontos acumulados ao final da competição será campeã. Os workouts poderão ter pesos diferentes na pontuação conforme tabela abaixo. Essa ponderação será lançada juntamente com o workout.

TABELA (A)	
COLCOAÇÃO	PONTUAÇÃO
Primeira	01
Segunda	02
Terceira	03
Quarta	04
Quinta	05
Sexta	06
Sétima	07
Oitava	08
Nona	09
Décima	10

NOTA 1: Equipe que possuir maior números de 1ª colocações ao longo do evento, torna-se vencedora. Caso duas ou mais equipes possuam a mesma quantidade de primeiros lugares, serão utilizadas segundas colocações e assim por diante.

NOTA 2: Os TIE BREAK terão importância de desempates

NOTA 3: Em caso de empate em todos os requisitos a comissão usara workouts em sequência para desempates e ou tie-breaks.

NOTA 4: Em último caso a comissão usará a IDADE para critério de desempates (soma das idades em caso de times), idade completa até o dia do evento. A idade (soma) maior terá a vantagem.





FPCF - FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUNCIONAL FITNESS

CNPJ: 52.960.757/0001-20

CAMPINA GRANDE DO SUL - CEP: 83430-598

federacaopcf@gmail.com

12. PREMIAÇÃO:

Todos os ATLETAS receberão medalhas de participação ao final do EVENTO.

As colocações de cada categoria serão definidas pela regra de pontuação do EVENTO. As 03 (TRÊS) primeiras EQUIPES de cada categoria receberão um troféu de premiação. A organização se reserva do direito de incluir qualquer outro tipo de premiação, ranking ou participação especial.

Os ATLETAS serão chamados para compor o pódio de premiação após o encerramento da competição. Caso o ATLETA não compareça ao pódio durante a cerimônia de premiação, poderá a organização entregar seu prêmio a outro integrante de sua equipe ou responsável por seu box/academia/equipe, ou ainda, para seu responsável legal (no caso de menor de 18 anos). Caso o prêmio não seja entregue pela organização por qualquer motivo, o ATLETA ou responsável legal que não entrar em contato com a organização através do instagram da Federação em até 07 (sete) dias do encerramento do EVENTO para solicitar seu prêmio. A organização não irá assumir eventuais gastos com envio e transporte de premiação que não seja retirada durante o EVENTO.

13. REGRAS ADICIONAIS

- 13.A.** Ao participar do **CROSSGAMES**, cada atleta assume a responsabilidade pelos dados fornecidos, aceita integralmente o Regulamento da prova, participando por livre e espontânea vontade, sendo conhecedor do seu estado de saúde e assumindo as despesas de transporte, hospedagem, alimentação e seguros ou quaisquer outras despesas necessárias ou provenientes da sua participação na prova, antes, durante e depois da prova.
- 13.B.** Todos os atletas participantes deverão estar em dia com rigorosa avaliação médica para realização da prova, pois a organização não se responsabilizará pela saúde dos mesmos.
- 13.C.** O competidor é responsável pela decisão de participar da prova, avaliando sua condição física e seu desempenho e julgando por si só se deve ou não continuar ao longo da competição. O diretor de prova pode também, segundo recomendação do médico responsável pelo evento, excluir o participante a qualquer momento do campeonato, sendo soberana a decisão do responsável médico do evento.
- 13.D.** A organização não se responsabilizará por qualquer objeto deixado no local do evento ("Área dos Atletas" ou qualquer outro local dentro da propriedade) e por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que porventura os atletas venham a sofrer durante a participação no **CROSSGAMES**.
- 13.E.** Não haverá reembolso, por parte da organização, patrocinadores ou apoiadores, de nenhum valor correspondente a equipamentos e/ou acessórios utilizados pelos participantes no evento, independentemente de motivo, nem por qualquer extravio de materiais ou prejuízo que por ventura os atletas participantes venham a sofrer durante a participação neste evento.
- 13.F.** A organização do **CROSSGAMES** poderá suspender ou alterar uma prova ou mesmo o evento por qualquer motivo que ponha em risco a segurança dos participantes (atletas e equipe de organização), bem como atos públicos, vandalismo e/ou motivos de força maior.
- 13.G.** A organização **CROSSGAMES** reserva-se ao direito de incluir no evento qualquer atleta especialmente convidado.





FPCF - FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUNCIONAL FITNESS

CNPJ: 52.960.757/0001-20

CAMPINA GRANDE DO SUL - CEP: 83430-598

federacaopcf@gmail.com

- 13.H.** Todos os participantes do evento, atletas, staff, organizadores e público em geral, cedem todos os direitos de utilização de sua imagem para a organização do CROSSGAMES, seus patrocinadores e apoiadores.
- 13.I.** Qualquer reclamação sobre o resultado de uma prova ou do resultado final da competição deverá ser feita por escrito no documento on-line disponibilizado pela organização até trinta minutos após sua divulgação.
- 13.J.** *O atleta somente poderá reclamar ou contestar do próprio resultado da prova.*
- 13.K.** Ao participar deste evento, o atleta aceitará e concordará, incondicionalmente em ter sua imagem divulgada através de fotos, filmes, rádio, jornais, revistas, televisão, internet ou qualquer outro meio de comunicação; seja para usos informativos, promocionais ou publicitários relativos à prova, sem acarretar nenhum ônus aos organizadores, renunciando o recebimento de qualquer renda que vier a ser auferida com tais direitos, aos patrocinadores ou meios de comunicação em qualquer tempo/data. Filmes e fotografias relativos à prova têm o direito reservado aos organizadores. Qualquer forma de divulgação ou interesse em destinar um profissional para a cobertura do evento estará sujeita à aprovação dos organizadores da prova por escrito.
- 13.L.** A organização se reserva ao direito de incluir qualquer outro tipo de premiação, mesmo que esta não seja a mesma em todas as Etapas.
- 13.M.** Os resultados oficiais do **CROSSGAMES** serão informados pelas mídias oficiais do evento, pelo perfil no Instagram **@federaracao_pff**

14.ULTIMAS CONSIDERAÇÕES:

É de responsabilidade de cada ATLETA o conhecimento do local, data e horário do EVENTO, das baterias, dos pré-requisitos de sua categoria, dos padrões de movimentos dos workouts, assim como das regras da competição.

O EVENTO poderá sofrer alterações mediante as condições climáticas (sol, chuva, frio, etc). A organização se reserva o direito de suspender, cancelar, adiar ou realizar eventual mudança da competição, visando a segurança dos ATLETAS sob certas condições climáticas que venham pôr em risco a integridade física dos mesmos, ou a pedido das autoridades locais, ou por questões de segurança pública, vandalismo e/ou motivos de força maior ou caso fortuito. A organização poderá indicar os locais para montagem das tendas de equipes de acordo com a necessidade e disponibilidade de espaços no EVENTO e em conformidade com as regras locais e durante o EVENTO, a organização poderá solicitar o remanejamento ou remoção das tendas em caso de necessidade técnica, estrutural e/ou organizacional.

Bandeiras, banners ou tendas não poderão ser colocados de maneira a cobrir qualquer sinalização ou material da organização nem afixados nos gradis do EVENTO ou com grampos, adesivos, pregos ou qualquer meio que possa danificar a estrutura do local. Wind/Flag banners não serão permitidos. A organização não se responsabiliza pela publicidade ou exibição de marcas, bandeiras e banners de equipes. Em caso de publicidade conflitante com os interesses do EVENTO, a organização poderá solicitar sua remoção.

As filmagens e fotografias relativas ao EVENTO têm o direito reservado aos organizadores. Qualquer forma de divulgação ou interesse em destinar um profissional para a cobertura do EVENTO estará





FPCF - FEDERAÇÃO PARANAENSE DE FUNCIONAL FITNESS

CNPJ: 52.960.757/0001-20

CAMPINA GRANDE DO SUL - CEP: 83430-598

federacaopcf@gmail.com

sujeita à aprovação da empresa organizadora por escrito. Caso haja cobertura de foto e vídeo contratada pelos organizadores (LIBERADAS PELA ORGANIZAÇÃO PREVIAMENTE), esta cobertura é destinada ao EVENTO como um todo e a organização não se obriga a realizar a cobertura de todos os ATLETAS e equipes inscritas na competição. Qualquer negociação de produtos ou serviços entre fornecedores/parceiros do evento e terceiros são de responsabilidade das partes e deve ser resolvida entre elas, não cabendo a organização do CROSSGAMES qualquer tipo de responsabilidade.

Caso a organização disponibilize o serviço de guarda-volumes aos ATLETAS durante o EVENTO, solicita-se que não sejam deixados objetos de valor assim como carteiras, celulares, cartões bancários entre outros, pois não será realizado nenhum tipo de vistoria ou abertura de volumes por parte da organização para conferência do conteúdo. A organização não pode se responsabilizar pelo conteúdo do volume deixado no guarda-volumes, uma vez que se trata de um serviço cortesia para o EVENTO. A retirada do volume deixado no guarda-volumes deverá ser feita até o horário de encerramento da última bateria.

Não será permitido aos ATLETAS ou espectadores a utilização de buzinas ou qualquer sistema de som que interfira no sistema de som do EVENTO ou que possam interferir ou atrapalhar a organização e atletas.

A organização reserva-se o direito de alterar qualquer item deste REGULAMENTO e seu TERMO DE RESPONSABILIDADE, sem aviso prévio, incluindo data, local e estrutura de competição, por questões técnicas, estruturais, organizacionais, legais, não se responsabilizando pelos casos fortuitos ou força maior que venham a afetar o EVENTO e/ou a participação do ATLETA.

O não cumprimento dos requisitos mencionados neste Regulamento poderá acarretar o impedimento da participação da equipe/ATLETA, sob pena de desclassificação. Os casos omissos serão resolvidos por Comissão Organizadora de forma soberana, não cabendo recurso a estas decisões.

14.DÚVIDAS E INFORMAÇÕES:

A organização enviará, quando entender necessário, informativa via e-mail / Instagram a todos os ATLETAS devidamente cadastrados e disponibilizará a programação do EVENTO através do site oficial e/ou redes sociais oficiais do evento.

Para dúvidas e esclarecimentos referentes a: cadastro e inscrição, programação, check-in, briefing, regulamento acesse o Instagram oficial do Evento,

