



REGULAMENTO TEAMS OPEN 2025

INTRODUÇÃO

O presente documento estabelece e regulamenta o funcionamento do TEAMS OPEN 2025, competição dentro do OPEN 24 organizado pelo FunMove, Body Performance e Vale do Ave.

Todos os participantes do TEAMS OPEN 2025 aceitam e concordam com as regras e políticas da organização. Esta possui o direito de alterar as regras e políticas a qualquer momento, caso seja necessário. Para clarificar todas as normas associadas ao evento, durante e antes, as seguintes regras serão estabelecidas e obrigatórias para todos os atletas.

OBJETIVO DO TEAMS OPEN 2025

1. Promover o convívio e comunicação entre todos os elementos dos diferentes horários da mesma Box e das demais;
2. Perceber que o OPEN é para todos quando bem adaptado, temos WODs bem piores durante a semana;
3. Perceber que durante todo o ano, temo-nos vindo a preparar para tudo o que o OPEN nos possa oferecer;
4. Promover consciência de que a alimentação tem um papel muito importante na preparação de qualquer WOD ou qualquer GOAL pessoal;
5. Definir GOALS realistas para cada WOD de forma a ter uma experiência muito positiva e criar motivação para futuros treinos;
6. Partilhar essas pequenas conquistas com todos os amigos e colegas de equipa;
7. Promover a nossa Comunidade de Fitness para o máximo de pessoas e amigos possíveis;
8. Atualizar os GOALS para o resto de 2025;
9. Ser uma experiência a recordar e a repetir para quem irá realizar pela primeira vez ou para quem já o realiza todos os anos;

DATAS

1. A competição realizar-se-á em três quintas-feiras e quatro sábados consecutivos, numa das boxes do FunMove, na box da Body Performance, na box do Vale do Ave, e no último sábado num local a designar. Do dia 27 de Fevereiro até 22 de Março de 2025. Quintas-feiras: 27 Fevereiro; 6 Março; 13 Março. Sábados: 1 Março; 8 Março; 15 Março; 22 Março.



2. Vamos organizar um mini evento às quintas-feiras, durante o lançamento dos WODS pela CrossFit. Os locais das Quintas-feiras ainda vão ser definidos.
3. Todos os atletas inscritos têm que realizar o WOD no dia da prova, com a exceção de poderem realizar na quinta-feira na box onde será lançado o WOD ou sexta-feira anterior na sua box, sob a presença de um judge e com a prova em vídeo para comprovação do resultado.

PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÕES

1. Esta competição destina-se a atletas que se queiram divertir a participar e as inscrições vão abrir dia 20!
2. Este ano todos os atletas das 3 comunidades vão ser inscritos automaticamente. Quem não for participar terá que avisar até dia 31 de janeiro! A partir dessa data os atletas consideram-se inscritos para a maior festa do ano!
3. Este ano não queremos aumentar o valor de inscrição da atividade, então definimos um número de inscrições mínimas para isso acontecer. Se conseguirmos 200 atletas inscritos o valor da inscrição será o mesmo valor simbólico de 15€ por atleta. Se forem menos do que 200 atletas o valor será de 20€ por atleta.
4. Para atletas convidados o valor é de 20€, até dia 31 de janeiro.
5. Todos os participantes compreendem e aceitam os riscos associados ao evento e participam a seu próprio risco.

BRIEFING AOS ATLETAS

1. A apresentação da prova aos atletas tem a responsabilidade do seu Capitão de Equipa.
2. Antes dos WODs, serão comunicados aos atletas os padrões de movimentos e amplitude de movimento de cada evento. Todos os atletas serão informados dos horários e locais dos eventos ao longo da competição.

PADRÃO DE MOVIMENTOS

1. Todos os padrões de movimentos serão explicados tanto aos atletas como aos juízes. Para melhor interpretação aconselhamos a leitura das fichas dos WODs do CrossFit OPEN 2025.
2. No decorrer da prova, caso o movimento efetuado pelo atleta não coincida com os padrões iniciais, o juiz não validará a repetição.



EQUIPAS / CAPITÃES

1. Os capitães e sub-capitães vão ser definidos até dia 19 de Janeiro.
2. As equipas vão ser sorteadas por um Draft que vai acontecer em direto entre o dia 20 e 24 de Janeiro.
3. Têm até dia 31 para terem as equipas finais, com todos os que vão participar e os que não conseguem participar.
4. Mercado de transferências abre dia 1 de Fevereiro e estendesse até dia 8 de Fevereiro.
5. A partir desse dia as Equipas são consideradas finais, e podemos começar a Planear tudo para o nosso mês em festa !

PONTUAÇÕES

- 100 Pontos por WOD se a equipa tiver 100% dos atletas a realizar o WOD até ao Sábado da mesma semana. Diminuindo os pontos se diminuir a % de participação.
- 20 Pontos por atleta que finalize no top 3 (da sua box) da sua categoria em cada WOD;
- 50 Pontos para a equipa com melhor foto de grupo em cada WOD;
- 50 Pontos para a equipa do atleta nomeado Espírito do OPEN em cada WOD(Votação por Fist Bumps no Regybox);
- 50 Pontos para a equipa com mais divulgação nas redes sociais em cada WOD;
- 50 Pontos para as equipas que mais ajudarem a ajuizar nos WODs;
- 50 Pontos para as equipas que mais fizerem festa durante os WODs;

TRANSFERÊNCIAS, RESCISÕES DE CONTRATO e LIMITE DE ATLETAS POR EQUIPA

1. Qualquer atleta tem o direito de se desvincular da sua Equipa e se juntar a outra se assim entender. A equipa que perdeu esse atleta recebe 50 pontos de indemnização pelo transtorno emocional e sentimento de perda a que foi causada.
2. Qualquer equipa pode contratar atletas de outra equipa ou realizar trocas de atletas pelos pontos que acharem justo ou até troca por troca.
3. As equipas podem ter entre 10 e 30 Elementos, se uma equipa estiver com mais de 30 terá que fazer uma lista de “Futuras Promessas” com o número excedente de atletas. Qualquer equipa com menos de 10 elementos pode contratar da lista de “Jovens Promessas” sem ter que perder pontos por isso.



DIVISÃO DE CATEGORIAS

1. ELITE Masculino (18-34)
2. ELITE Feminino (18-34)
3. TEENS Masculino (11-17)
4. TEENS Feminino (11-17)
5. MASTERS Masculino (35-39)
6. MASTERS Feminino (35-39)
7. MASTERS Masculino (40-65)
8. MASTERS Feminino (40-65)

Nota: Todos os elementos podem realizar todos os WODs.

PRÉMIOS

1. Serão atribuídos prémios aos melhores atletas de cada WOD e a sua entrega está estimada para as 19:30h do dia de cada prova.
2. No último dia da competição será entregue também um prémio para os atletas com melhor classificação geral e para o Espírito do OPEN (Atleta com mais Fist Bumps)
3. Um prémio poderá ter que ser devolvido à organização pelo atleta se o seu resultado for revisto e se chegar à conclusão de que o atleta já não tem direito ao mesmo. Os prémios não são reembolsados.

DIVERSOS

1. A organização tem direito de desqualificar/interromper qualquer atleta no decurso da competição caso este desrespeite as regras ou falte ao respeito a algum elemento do Staff ou se considerar necessário devido a razões de saúde.

MARKETING E DIREITOS DE IMAGEM

O TEAMS OPEN 2025 tem o direito de incluir fotos e/ou vídeos de qualquer atleta na campanha de marketing do evento sem qualquer restrição e todos os atletas aceitam o uso da sua imagem.