



#boxesforthecommunity
#wemovestrongertogether
#euajudoquemajuda

CONDIÇÕES de PARTICIPAÇÃO e REGULAMENTO da BOXES FOR THE COMMUNITY

Documento actualizado em **01/05/2020**

ATENÇÃO:

Para uma melhor organização pessoal, leia este documento.

O Regulamento da competição **BOXES FOR THE COMMUNITY** é um documento orientador e definidor de toda a competição.

- **DATAS:** 4 de MAIO a 30 de MAIO
 - **INSCRIÇÕES:** Durante todo o mês de Maio e até dia 30.
 - **Lançamento e submissão dos WORKOUTS:**
 - #workout 1:**
 - lançamento: **4 de Maio (segunda)**
 - submissão: **Até 9 de Maio (sábado às 23h59)**
 - #workout 2:**
 - lançamento: **11 de Maio (segunda)**
 - submissão: **16 de Maio (sábado às 23h59)**
 - #workout 3:**
 - lançamento: **18 de Maio (segunda)**
 - submissão: **23 de Maio (sábado às 23h59)**
 - #workout 4:**
 - lançamento: **25 de Maio (segunda)**
 - submissão: **30 de Maio (sábado às 23h59)**

Onde?

Na Regibox, após preencher o formulário disponível em www.xfittest.pt o participante recebe um email da regibox com as instruções de como associar o seu perfil ao evento ou criar um perfil novo caso ainda não o tenha para poder consultar e submeter os resultados.

O lançamento dos workouts será feito no site da XFITTEST assim como nas suas redes sociais.



- **LOCAL:** REGIBOX (online). Não é necessária submissão de vídeo. Cada box tem um supervisor que será responsável, no caso de existirem dúvidas nas submissões de resultados, por verificar que não houve erros no registo dos mesmos. O objectivo deste evento não é apurar o mais “fit em casa” e por isso esperamos honestidade por parte de todos para darem o seu melhor em todos os workouts e integridade no registo dos mesmos.
Temos como principal objectivo angariar o maior valor possível para a causa #euajudoquemajuda da Cruz Vermelha Portuguesa.

- **FORMATO DA PROVA:**

- “daily equipment”: 1 garrafão de 5L de água e um banco ou cadeira pela altura do joelho
- “Technical equipment”: 1 halter de 22,5 (homens) ou 15kg (mulheres) + 1 corda de saltar + um banco ou cadeira pela altura do joelho.

Ambas as categorias com género masculino e feminino.

- **ESCALÕES:** Não existem escalões etários.

- **VAGAS:**
Ilimitadas

- **VALORES DE INSCRIÇÃO:**
Valor mínimo de 5€

FAQ's

- **ONDE FAÇO A INSCRIÇÃO?**

Na Regibox em www.regibox.pt caso já possuas um registo ou em www.eventos.regibox.com caso não tenhas ainda registo na regibox. E pesquisando no menu “actividades” -> “xfittest” -> “XFITTEST ONLINE CUP 2020”.



- **COMO SEI SE ESTOU INSCRITO?**
Recebe a confirmação no seu e-mail (remetente regybox), assim como um código para associar o teu perfil ao teu registo na plataforma
- **EXISTE UMA IDADE MÍNIMA E MÁXIMA PARA PARTICIPAR NO EVENTO?**
Sim. A idade mínima é de 16 anos e a máxima de 80 anos.
- **O QUE FAZER EM CASO DE DIFICULDADE TÉCNICA AQUANDO DA INSCRIÇÃO?**
Contacte-nos pelo email xfittest@upstream-portugal.pt / telemóvel 934273702 (Tiago Fernandes) ou a Regibox: info@regibox.pt ou 914031714
- **TENHO SEGURO NA PROVA?**
Ao aceitar a inscrição e este regulamento (obrigatório) o participante reconhece o risco associado á atividade, não competindo á organização a realização de seguro para este serviço online.

OUTRAS INFORMAÇÕES

1. Equipamento:

- Não são permitidos:
 - i. Wrist Straps;
 - ii. Camisas/Fatos de Força (Powerlifting);
 - iii. Knees Wraps (Powerlifting).

Todos os acessórios cujo objetivo seja oferecer vantagem competitiva na execução dos exercícios devem ser autorizados pela organização.

2. Resultados:

- Teremos 4 tabelas classificativas:
 - ➔ Masculinos “daily equipment”
 - ➔ Masculinos “Technical equipment”
 - ➔ Femininos “daily equipment”
 - ➔ Femininos “Technical equipment”
 - ➔ Ranking de doações da box (consultável apenas no site e redes sociais da XFITTEST)



➔ Ranking de pontos das Boxes (os melhores 7 classificados de cada box pontuaram para este ranking)

➤ Os pontos atribuídos a cada lugar na classificação poderá alterar com o aumento de pessoas em cada categoria, devido ao facto de não fecharmos as inscrições até ao final da competição, as pessoas em cada categoria irão aumentar e a distribuição de pontos não será igual de workout para workout.

3. Protestos

➤ No caso do/a atleta não concordar com o resultado definido e/ou conduta da organização, poderá ser realizado um protesto aos responsáveis da organização. Esse protesto terá o custo de 25€, sendo devolvido caso o atleta tenha razão no protesto apresentado.

4. Prémios:

➤ Prémios específicos dos parceiros, divulgados no Facebook e instagram da XFITTEST.

5. Conduta do atleta e outros:

- Todos os atletas deverão respeitar e cumprir os standards dos movimentos divulgados juntamente com o respectivo workout em documento publicado no site assim como os vídeos que acompanharão estes documentos de forma a ser validado o seu resultado;
- A utilização de material não permitido levará à desqualificação do atleta ou equipa;

6. Organizador:

- Upstream Valorização Território, LDA
- Head Office
Living Lab Cova da Beira, Loja 6-1º
Rua dos Três Lagares
6230-421 Fundão PORTUGAL

www.upstream-portugal.pt

www.gotryportugal.com