

NEXMOVE CROSS

REGULAMENTO OFICIAL

Sábado, 07 de novembro de 2026 · Franca Shopping · Franca-SP

CAPÍTULO 1 — DO EVENTO

- Nome: NEXMOVE CROSS.
- Data: sábado, 07 de novembro de 2026.
- Horário: das 08h30 às 17h30.
- Local: Franca Shopping, Franca-SP.
- Formato: competição funcional (CrossFit) disputada em trios, ao longo de 3 provas.

CAPÍTULO 2 — DAS CATEGORIAS

CATEGORIA	DIVISÃO	FORMATO
Scale	Masculino	Trio
Scale	Feminino	Trio
Intermediário	Masculino	Trio
Intermediário	Feminino	Trio
RX	Misto	Trio

Capacidade total: 100 trios (300 atletas), distribuídos entre as categorias — aproximadamente 33 a 34 trios por categoria (Scale, Intermediário e RX).

[A CONFIRMAR] Confirmar a divisão exata de vagas entre as 5 divisões (Scale M/F, Intermediário M/F, RX Misto) dentro do total de 100 trios.

O que diferencia as categorias é a complexidade dos movimentos exigidos e as cargas utilizadas em cada prova — Scale com movimentos e cargas mais acessíveis, RX com o padrão mais exigente.

CAPÍTULO 3 — DAS INSCRIÇÕES

Inscrição por trio, em lotes progressivos:

LOTE	VALOR POR TRIO	VAGAS
1º lote	R\$ 300,00	até 33 trios
2º lote	R\$ 380,00	até 33 trios
3º lote	R\$ 420,00	trios restantes (até 34)

Projeção de receita se os 100 trios se distribuírem entre os 3 lotes (33 + 33 + 34): $33 \times R\$300 + 33 \times R\$380 + 34 \times R\$420 \approx R\$36.720$ — acima dos R\$30.000 usados na conta original (100 trios a R\$300 fixo). Isso dá uma margem extra de segurança no orçamento do evento.

[A CONFIRMAR] Definir o gatilho de virada de lote: por data (ex.: lote 1 até 30/09) ou por quantidade de vagas preenchidas. Sem essa regra escrita, vira motivo de reclamação de quem "perdeu" o lote mais barato.

CAPÍTULO 4 — DO FORMATO DE DISPUTA

- As 3 categorias competem em paralelo, cada uma em sua própria raia/rig — não em sequência.
- Baterias de 6 trios por vez, dentro de cada raia.

- Cada prova tem duração de 20 minutos corridos, incluindo execução, saída dos atletas e organização de pesos para a bateria seguinte.
- Com ~34 trios por categoria, são necessárias 6 baterias por categoria em cada prova — rodando as 3 categorias ao mesmo tempo, isso ocupa 2h por prova.
- Serão realizadas 3 provas ao longo do dia.

[A CONFIRMAR] Rodar 3 categorias em paralelo exige 3 jogos completos de equipamento (barras, anilhas, rig de muscle-up/pull-up) montados simultaneamente, e os 20 staff citados precisam ser divididos entre as 3 raia (~6 a 7 por raia). Confirmar se isso é suficiente para juizes + organização de peso + cronometragem em cada raia.

CAPÍTULO 5 — CRONOGRAMA

HORÁRIO	ATIVIDADE
08h30 – 09h00	Abertura e aquecimento geral
09h00 – 11h00	Prova 1 — Escada de Carga (Scale, Intermediário e RX simultâneos, 6 baterias × 20 min por raia)
11h00 – 11h30	Transição e montagem — Prova 2 (3 raia)
11h30 – 13h30	Prova 2 — AMRAP Sprint + Reps (3 categorias simultâneas, 6 baterias × 20 min por raia)
13h30 – 14h30	Intervalo (staff e atletas)
14h30 – 15h00	Transição e montagem — Prova 3 (3 raia)
15h00 – 17h00	Prova 3 — For Time (3 categorias simultâneas, 6 baterias × 20 min por raia)
17h00 – 17h30	Apuração final e premiação

[A CONFIRMAR] Cronograma estimado com base em ~34 trios por categoria, 6 baterias por prova, rodando as 3 categorias simultaneamente em raia separadas. Ajustar duração do intervalo e horário de premiação conforme a operação real do dia.

CAPÍTULO 6 — DAS PROVAS

Prova 1 — Escada de Carga

Cada atleta avança pela escada de carga escolhendo o movimento a executar em cada degrau. A pontuação depende do movimento escolhido, não apenas do peso levantado.

DEGRAU	CARGA MASCULINO	CARGA FEMININO
1	60 kg	43 kg
2	70 kg	50 kg
3	80 kg	55 kg
4	90 kg	60 kg
5	100 kg	70 kg
6	110 kg +	75 kg
7	120 kg	80 kg

MOVIMENTO	PONTUAÇÃO POR DEGRAU
Deadlift	1 ponto
Clean	2 pontos
Clean & Jerk	3 pontos

MOVIMENTO	PONTUAÇÃO POR DEGRAU
Snatch	4 pontos

Prova 2 — AMRAP 9'–10' (Sprint + Quantidade de Repetições)

Sequência por atleta/trio:

- 200m / 100m de corrida.
- 5 Burpees sobre feno.
- 5 Thrusters ou Snatch.
- Na sequência, 1 rodada de: máximo de repetições de Thrusters/Snatch dentro do tempo restante.

Critério de pontuação duplo:

- 1ª pontuação: tempo total somando as 3 partes da sequência.
- 2ª pontuação: quantidade de repetições no AMRAP final.

[A CONFIRMAR] Definir como as duas pontuações da Prova 2 se combinam na pontuação geral do evento (ex.: qual delas gera os pontos de colocação, ou se as duas geram colocações separadas).

Prova 3 — For Time

Buy-in: 20 Bar Muscle-Ups. Cap: 11 minutos.

Depois do buy-in, de 3 a 5 rounds de:

- 30 Handstand Push-Ups.
- 20 Pull-ups (sincronizados, em duplas) — Chest to Bar.
- 10 Burpees sobre a barra (sincronizados, em trios).
- 5 Clean ou Snatch (carga pesada).

Cash-out: 200 Double-Unders.

[A CONFIRMAR] Confirmar número exato de rounds (3, 4 ou 5) e detalhar o movimento de burpee — a anotação original está incompleta nesse trecho.

CAPÍTULO 7 — DA PONTUAÇÃO GERAL

A colocação em cada prova gera pontos para o ranking geral da categoria, conforme a tabela abaixo:

COLOCAÇÃO NA PROVA	PONTOS
1º	10
2º	8
3º	6
4º	4
5º	2
6º em diante	0

[A CONFIRMAR] Confirmar a partir de qual colocação a pontuação para de cair (aqui zerada a partir do 6º lugar) e se colocações abaixo disso são todas zeradas ou seguem algum critério de desempate.

CAPÍTULO 8 — DOS CRITÉRIOS DE DESEMPATE

[A CONFIRMAR] Critério de desempate não informado. Proposta de rascunho, a confirmar: (1) menor tempo total somado nas provas por tempo (Prova 2 e Prova 3); (2) em caso de novo empate, maior carga levantada na Prova 1 (Escada de Carga); (3) em caso de novo empate, melhor colocação na Prova 3.

CAPÍTULO 9 — DA ESTRUTURA DE APOIO

- Área de aquecimento disponível para os atletas.
- Narração ao vivo durante toda a competição.
- Equipe de 20 staff dedicada à organização das provas (montagem, cronometragem, apoio aos juízes).
- Cobertura médica no local (ambulâncias e UTI móvel), conforme estrutura de segurança do evento.

CAPÍTULO 10 — REGRAS GERAIS

Elegibilidade

[A CONFIRMAR] Definir idade mínima para participação, forma de comprovação do nível de condicionamento (auto-declaração ou seletiva) e regras de substituição de atleta em caso de lesão antes ou durante o evento.

Padrões de movimento e julgamento

[A CONFIRMAR] Definir critério de "no-rep" para cada movimento (amplitude, sincronismo nas provas em dupla/trio, etc.) e quem valida — juiz por bateria ou juiz por atleta.

Penalidades e desclassificação

[A CONFIRMAR] Definir penalidades por conduta antidesportiva, uso de equipamento irregular, ou não comparecimento ao horário da bateria.

Segurança

Todos os atletas devem assinar termo de responsabilidade antes da competição (documento em elaboração — ver auditoria de risco do evento).

Direito de imagem e dados

A inscrição implica autorização de uso de imagem e dados para fins de divulgação do evento e de patrocinadores (sujeito a termo de consentimento específico — ver observação de LGPD na auditoria de risco do evento).

CAPÍTULO 11 — DA PREMIAÇÃO

[A CONFIRMAR] Premiação (troféu, dinheiro, produtos) por categoria não definida neste documento.