



Campeonato Português F3P 2020

O Regulamento do Campeonato Português F3P 2020 serve como documento orientador de toda a competição.

A. Competição

O Campeonato da F3P traduz-se numa fase de apuramento que irá dar acesso a 10 atletas de elite para representar Portugal na fase preliminar do Campeonato Continental da IF3 e posteriormente na final.

B. Categorias Disponíveis

- Individual Feminino;
- Individual Masculino;
- Equipa de 4 elementos - Composta por 2 atletas femininas e dois masculinos.

Devido à normalidade circunstancial, esta prova não irá discriminar categorias scaled, RX ou etárias.

*Serão permitidos apenas atletas com idade igual ou superior a **18 anos**.

C. Estrutura e Datas

Campeonato F3P

- Apuramento online 1 - 3/4 de Outubro;
Nesta fase serão apurados para a próxima fase de apuramentos:
 - **16** atletas das categorias individuais;
 - **4** da categoria de equipas.
- Apuramento online 2 - 17/18 de Outubro;
Para representar Portugal, serão apurados:
 - 3 Atletas Femininas;
 - 3 Atletas Masculinos;
 - 1 Equipa.

IF3 2020 Continental Cup

- Fase Preliminar - 11/13 de Dezembro;
- Fase Final - 19 de Dezembro.



D. Inscrições

Modo de Inscrição

- A inscrição deve ser feita através do site da F3P - www.f3p.pt.
- A inscrição deve ser realizada pelos atletas que têm intenção de competir nesta prova, com as seguintes informações:
 - Nome Completo;
 - Data de Nascimento;
 - Email;
 - Contacto;
 - Box a que pertence (não obrigatório);
 - Categoria.

Valores

- O valor de inscrição em todas as categorias é de 20€.
- É aplicado um **desconto de 25%** no valor da inscrição, **que reduz o valor para 15€**, a:
 - atletas inscritos nas boxes que se filiarem na F3P antes do dia **30 de setembro**;
 - atletas que se filiarem na F3P antes do dia **30 de setembro**.

Modos de pagamento

- O pagamento pode ser realizado através do **MB Way** ou por **Transferência Bancária**:
 - **MB Way** - Enviar para o número 968 868 342 (O atleta em questão deve colocar o respectivo nome e escalão no momento de pagamento Ex: Maria Ferreira - Feminino);
 - **Transferência Bancária** - IBAN PT50 0035 0143 00020159600 39
Nome da Conta: MIGUEL ÂNGELO NEIVA MACHADO.

*Ao efectuar o pagamento através da transferência bancária, o atleta deve enviar o comprovativo no mail da F3P.

E. Apuramento Online

Fase 1

- No dia **6 de setembro** serão lançados os primeiros WODs de qualificação;
- Os atletas deverão submeter os respectivos vídeos durante o fim-de-semana, 3 e 4 de Outubro;

Fase 2

- No dia 10 de Outubro serão lançados os WODs para a qualificação final;
- Nos dias 17 e 18 de Outubro, numa transmissão online, os atletas inscritos devem executar os wods nas sua boxes, preferencialmente, com um juiz a registar os scores.



Validação de Resultados

- Na **Fase 1**, os atletas devem enviar os links dos vídeos e os resultados das provas a partir do dia 3 até às 23h59 do dia 4 de Outubro, obrigatoriamente, para o email da F3P - geral@f3p.pt;
- O link do vídeo deve conter: o nome do atleta ou equipa e o respectivo desafio;
- O vídeo deverá ser colocado como **não listado** para que o mesmo não esteja acessível na pesquisa do youtube ou outra plataforma de visualização de vídeo;
- O envio de resultados sem os respectivo vídeo será considerado nulo.

Comunicação dos resultados

A divulgação da **Tabela Classificativa**, será feita no site da F3P e na RegyBox :

- Fase 1 será anunciada até 9 de Outubro;
- Fase 2 será anunciada até 18 de Outubro.

F. Transmissão Online

Para a transmissão online, que será realizada nos sites de youtube e facebook da F3P, os atletas devem:

- Executar os WODs diante de uma câmara de forma a ser possível transmitir nas plataformas da F3P.

Durante a transmissão:

- Haverá um briefing, onde os atletas deverão estar presentes, obrigatoriamente;
- Serão apresentados todos os participantes do evento;
- Os atletas executarão os wods conforme a estrutura a designar.

G. Equipamento

Não serão permitidos:

- Wrist Straps;
- Camisas/Fatos de Força (*Powerlifting*);
- Knee Wraps (*Powerlifting*);
- Todos os acessórios cujo objetivo seja oferecer vantagem competitiva na execução dos movimentos e não apenas a segurança do atleta;

Todos os acessórios não mencionados que ofereçam dúvidas devem ser autorizados pela organização.

H. Protestos

Apuramento Fase 1 e 2: após o lançamento de resultados, o atleta poderá efectuar protesto relativamente à sua classificação nas 24h seguintes, através do e-mail da F3P.



I. Prémios

- Não haverão prémios monetários nesta competição;
- Os atletas vencedores das diferentes categorias da Fase 2 do Apuramento irão representar Portugal no evento internacional online, **IF3 2020 Continental Cup**, que irá decorrer em Dezembro.

J. Conduta do atleta e outros

- Todos os atletas deverão realizar a inscrição na prova dentro das datas limite estipuladas;
- A organização reserva-se ao direito de alterar o horário das provas;
- Para a concretização desta prova, o número mínimo de atletas inscritos é 8 em cada categoria individual e 4 equipas; Se estes números não se verificarem os valores de inscrição serão devolvidos;
- No caso de serem apurados para o evento internacional, os atletas deverão confirmar a sua participação à organização quando solicitados;
- Nos dias das provas, todos os atletas deverão comparecer aos briefings, em horários a designar;
- Mau comportamento durante a prova (insulto e/ou agressão a outro atleta, juiz e/ou voluntário) levará à desqualificação do atleta/equipa;
- A utilização de material não permitido levará à desqualificação do atleta/equipa;
- Todos os atletas deverão mostrar uma boa conduta desportiva, cumprindo com as regras e standards de movimento dos desafios e respeito por todos os membros da organização e atletas.