

# **CrossFit**<sup>®</sup> TRAINING

**CURSO DE CERTIFICADO NÍVEL 1 DE CROSSFIT**

**MANUAL DO PARTICIPANTE**

**VERSÃO 9.6**

Data de início de vigência 13 DE MAIO de 2021

---

## ÍNDICE

1. Visão geral .....	2
2. Requisitos de Elegibilidade.....	5
3. Processo de matrícula.....	7
4. Realização da prova .....	11
5. Processo dos resultados .....	14
6. Privacidade do participante e verificação do status .....	21
7. Preparação para a prova.....	22
8. Formulários .....	32
9. Atualizações no programa .....	43

---

## 1. VISÃO GERAL

### 1.1. SOBRE A CROSSFIT

A CrossFit é uma corporação internacional dedicada a melhorar a saúde, a felicidade e o desempenho através da nutrição e do exercício. A CrossFit foi fundada com base na primeira definição precisa e cientificamente rigorosa de condicionamento físico, e o programa produz resultados observáveis que podem ser medidos e reproduzidos. Esses resultados são observados nos números registrados nas academias e nos laboratórios médicos, e os dados confirmam que o CrossFit melhora substancialmente o desempenho atlético e a saúde.

A prescrição nutricional simples, porém poderosa, do CrossFit é combinada com um programa de preparação física geral que pode ser modificado de modo a desafiar pessoas de todas as idades e capacidades, seja um atleta olímpico, seja um indivíduo idoso, obeso ou cronicamente doente que nunca treinou antes. Todos os participantes do CrossFit tornam-se mais fisicamente condicionados e saudáveis de forma mensurável à medida que reduzem o consumo de carboidratos refinados e usam movimentos funcionais constantemente variados, executados em alta intensidade, para usufruir dos benefícios da capacidade de trabalho melhorada ao longo de amplos domínios de tempo e modalidades.

A CrossFit tem duas divisões operacionais principais. O Departamento de Certificação e Treinamento da CrossFit é o principal provedor mundial de seminários e certificações de treinamento baseados em desempenho com credenciamento ANSI. O Departamento de Afiliados da CrossFit licencia a marca comercial da CrossFit para treinadores qualificados para fins comerciais. Cada divisão contribui diretamente para o desenvolvimento e o suporte de uma comunidade de praticantes genuínos do condicionamento físico que estão unidos em busca da saúde.

### 1.2. MISSÃO

A missão do Departamento de Certificação e Treinamento da CrossFit é desenvolver e apoiar uma comunidade global de treinadores de CrossFit, proprietários de afiliados, membros e entusiastas com formação, treinamento e certificação de primeira linha.

### 1.3. ESCOPO DO CERTIFICADO DE TREINADOR NÍVEL 1

O Curso de Certificado de CrossFit Nível 1 é um curso **introdutório** sobre a metodologia, os conceitos e os movimentos, com duração de dois dias.

Este curso inclui instruções na sala de aula sobre: os conceitos e a metodologia do CrossFit, os movimentos fundamentais do CrossFit, a programação para otimizar os resultados do treinamento e as estratégias de nutrição para dar suporte ao condicionamento físico (fitness).

As práticas incluem sessões de treinamento em pequenos grupos, em que os participantes recebem instruções dos movimentos fundamentais do CrossFit em baixa intensidade, com foco na melhoria da mecânica. O movimento do participante é aperfeiçoado. Dá-se ênfase adicional a identificação de erros nos movimentos e a aplicação de estratégias corretivas para treinar outros.

Treinos de CrossFit com grandes grupos são conduzidos como um exemplo de:

- Como conduzir uma aula de CrossFit;
- Como manter o padrão de mecânica correta e treinar aos outros em condições de alta intensidade;
- Como adaptar para qualquer nível de capacidade.

Os participantes não têm permissão para treinar durante o seminário (das 8h00 às 18h00), exceto nos treinos conduzidos como parte do curso. O anfitrião não tem a obrigação de aceitar solicitações de treinamento adicional. Faça as adaptações necessárias para conduzir qualquer treinamento adicional, incluindo, sem limitações, treinos do Open, qualificadores, competições on-line

Visão geral, continuação

e programação personalizada, antes ou depois de participar do seminário. Nossa intenção é garantir que você possa aproveitar plenamente a experiência do curso da maneira mais segura possível. Pedimos que confie no nosso discernimento nesse quesito.

#### 1.4. PROPÓSITO

O objetivo do curso é proporcionar aos participantes uma **formação de nível introdutório** dos princípios e movimentos fundamentais que compõem o programa do CrossFit.

O curso de Nível 1 é estruturado para atender a um objetivo duplo:

1. Propiciar aos participantes a compreensão para usar melhor os métodos do CrossFit para si mesmos; e
2. Propiciar aos participantes uma formação básica e inicial para que comecem a treinar outras pessoas usando o CrossFit.

Para os futuros treinadores, o objetivo do curso de Nível 1 não é promover uma formação exaustiva em CrossFit, e sim propiciar uma credencial e uma base inicial para acumular conhecimento de forma segura e eficaz, com prática e experiência. A credencial de Treinador de CrossFit Nível 1 (CF-L1) é um dos requisitos para se tornar um afiliado CrossFit. No entanto, a obtenção do CF-L1 não deve ser considerada o final da formação para se tornar um treinador, e sim apenas o começo.

#### 1.5. RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Depois de concluir este curso e ser aprovado na prova de CrossFit Nível 1, os participantes estarão aptos a:

- definir os principais conceitos do programa CrossFit;
- identificar os principais pontos de desempenho dos movimentos fundamentais e adicionais;
- identificar violações de movimentos corretos;
- aplicar as correções apropriadas buscando a melhoria do movimento;
- aplicar o programa CrossFit com segurança e eficácia.

#### 1.6. CREDENCIAMENTO

Em 2010, o Programa de Certificado de CrossFit Nível 1 se tornou um programa de certificado credenciado pelo [American National Standards Institute](#) (ANSI - Instituto Nacional Americano de Padrões). O credenciamento significa que o ANSI assegura que o Nível 1 cumpre os objetivos declarados e que a CrossFit está sujeita a auditorias anuais do programa para essa finalidade. A CrossFit escolheu o ANSI pela sua reputação de liderança e pelo rigor no credenciamento de programas.

#### 1.7. PROVA DE CERTIFICADO NÍVEL 1

O Departamento de Treinamento e o Painel Consultivo da CrossFit são responsáveis pelo desenvolvimento e pela supervisão da prova e das políticas que governam a elegibilidade e a administração da prova de Nível 1. Além disso, uma agência de provas terceirizada é consultada em função de sua experiência em psicometria.

A prova de Nível 1 é baseada nos principais conceitos, metodologia e movimentos fundamentais do CrossFit, e mede a compreensão dos participantes nessas áreas. Todo o conteúdo da prova de Nível 1 é retirado diretamente das informações apresentadas no Curso de Nível 1 e no Guia de Treinamento CrossFit Nível 1.

Os formulários da prova são submetidos várias vezes a avaliações de fase beta para assegurar que são representações fidedignas do material do curso, estatisticamente válidos e propostos em um nível adequado de dificuldade.

Visão geral, continuação

A CrossFit administra provas em papel para o Nível 1. As provas são pontuadas eletronicamente através de um sistema interno e seguro de interface de pontuação baseado na web.

A prova tem 55 perguntas de múltipla escolha, incluindo cinco perguntas não pontuadas que não contam para a nota do participante ([Seção 8.1](#)).

Os participantes que fizerem a prova em inglês terão 60 minutos para concluí-la. Os participantes que fizerem a prova em um idioma que não o inglês terão 75 minutos para concluí-la. Não é permitida a consulta a notas ou materiais de estudo durante a prova.

No momento, a versão da prova em inglês é diferente das versões em outros idiomas (consulte a [Seção 3.3](#)). Assim, a nota de corte exigida para aprovação é diferente. Para serem aprovados, os participantes que fizerem a versão em inglês deverão responder corretamente a 33 das 50 perguntas pontuadas. Para serem aprovados, os participantes que fizerem uma versão em outro idioma além do inglês deverão responder corretamente a 34 das 50 perguntas pontuadas. A nota de corte exigida é determinada em relação ao conhecimento mínimo que os novos treinadores de CrossFit devem ser capazes de demonstrar. Esses requisitos mínimos são determinados por meio de análise psicométrica e aprovados pelos diretores do departamento de treinamento e pelo gerente de testes.

**Os participantes podem optar por não fazer a prova.** Aqueles que optarem por não fazer a prova receberão um Certificado de Participação. O Certificado de Participação não confere a designação e os direitos de um CF-L1 e, portanto, não é suficiente para treinar outras pessoas usando os métodos do CrossFit ou se candidatar a uma afiliação junto à CrossFit.

## 1.8. QUESTÕES NÃO PONTUADAS DA PROVA

A prova de Nível 1 contém cinco questões não pontuadas que estão sendo "pré-testadas" ou avaliadas para uso futuro. Essas questões não contam pontos e não afetam o status de aprovação/reprovação do participante. As questões não pontuadas estão espalhadas pela prova para que os participantes respondam com o mesmo empenho dedicado às questões reais pontuadas.

Para garantir que a prova de Nível 1 reflita as informações atuais, novas questões precisam ser introduzidas e avaliadas continuamente. O pré-teste é uma prática aceita que cria uma prova padronizada e estatisticamente sólida, e permite que os participantes recebam notas baseadas somente em perguntas previamente testadas.

## 1.9. QUALIFICAÇÕES DO INSTRUTOR

Todos os instrutores do curso de Nível 1 passaram, no mínimo, na prova de Nível 1, possuem uma credencial de Treinador de CrossFit Nível 2 (CF-L2) atualizada e trabalham ou possuem um Afiliação CrossFit licenciado há pelo menos um ano. Cada um deles foi avaliado e treinado, e comprovou sua competência por meio de uma rigorosa avaliação por pares e por treinamento da equipe da CrossFit. As posições na equipe são competitivas e esse treinamento, desenvolvimento profissional e avaliação ocorrem no decorrer do tempo que cada instrutor fica na equipe. Muitos dos nossos treinadores têm extensas qualificações pessoais e experiência em força e condicionamento, em esportes de nível universitário e na área profissional de saúde e condicionamento físico (fitness). Além disso, há médicos, advogados, executivos, professores, militares e policiais, entre muitas outras matrizes de experiências e talentos, na equipe de instrutores da CrossFit. Para saber as qualificações de um instrutor específico de Curso Nível 1, entre em contato diretamente com ele.

## 1.10. ATUALIZAÇÕES NO PROGRAMA

Qualquer mudança na finalidade, no escopo, nos requisitos e nos objetivos de aprendizado pretendidos do Programa de Certificado de Treinador de Nível 1, assim como qualquer alteração no processo de matrícula, bem como quaisquer outras alterações que possam afetar os participantes serão mantidas atualizadas neste Manual do Participante. A versão mais atual sempre poderá ser encontrada [aqui](#).

---

## 2. REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE

### 2.1. ELEGIBILIDADE

Os participantes terão direito ao Certificado de Treinador de Nível 1 de CrossFit se:

- tiverem, pelo menos, 17 anos de idade à data da prova;
- não tiverem saldos pendentes para Certificados de CrossFit ou Cursos de Especialidade anteriores;
- não tiverem processos jurídicos pendentes com a CrossFit, LLC;
- não tiverem violações documentadas do Código de Conduta; e
- não tiverem violações documentadas do [Acordo de Licença de Treinador de CrossFit Nível 1](#).

#### 2.1.1. IDADE

Participantes com menos de 17 anos não poderão fazer a prova na ocasião e receberão um Certificado de Participação. Para cumprir os requisitos do Certificado de Nível 1, os participantes devem ser aprovados na prova depois de completar 17 anos de idade. A matrícula original dá direito a uma tentativa gratuita de prova pelo período de até um ano a partir da data de participação no curso. Se não atingir a idade de 17 anos ou se não obtiver aprovação na prova dentro de um ano após a data de participação no curso, o participante terá que refazer o curso completo (e passar na prova).

Não é permitida a participação de indivíduos com menos de 14 anos no curso.

### 2.2. CÓDIGO DE CONDUTA

As seguintes condutas são consideradas inaceitáveis pela CrossFit. Qualquer CF-L1 atual ou candidato à credencial CF-L1 envolvido em tais condutas serão removidos do [Diretório de Treinadores](#) público e estarão proibidos de revalidar o CF-L1 e/ou obter outras credenciais da CrossFit.

Os comportamentos proibidos incluem:

- Quebras dos acordos de confidencialidade, como o Acordo de Confidencialidade assinado durante o processo de matrícula para o curso e a prova de Nível 1;
- compartilhamento de códigos de desconto, incluindo os de matrícula nos cursos;
- venda de vagas de bolsas, como aquelas alocadas para um anfitrião de seminários CrossFit;
- utilizar de forma incorreta o nome CrossFit, como divulgar serviços de CrossFit sem afiliação; e/ou
- falsa representação das credenciais de Treinador de CrossFit, incluindo alterar ou forjar Certificados de Treinador.

### 2.3. DECLARAÇÃO DE NÃO DISCRIMINAÇÃO

O CrossFit endossa os princípios da igualdade de oportunidades. Os critérios de elegibilidade para a prova e qualificação de CF-L1 são aplicados igualmente a todos os participantes, independentemente de idade, raça, religião, sexo, nacionalidade, status de veterano, preferência ou orientação sexual ou deficiência.

Requisitos de Elegibilidade, continuação

## 2.4. REQUISITOS DE CERTIFICADO

A emissão do Certificado de Treinador de Nível 1 de CrossFit se baseia no cumprimento dos seguintes requisitos:

- Presença durante todo o curso de dois dias, aproximadamente das 9h00 às 17h00, em ambos os dias, incluindo:
  - 100% de exposição a todas as palestras
  - 100% de participação em todas as sessões práticas
  - 100% de participação em todos os treinos
  - aprovação na prova presencial de Nível 1
- Assinar o Acordo de Licenciamento de Treinador de CrossFit Nível 1
- Concordar com as políticas do [Manual do Participante de Nível 1](#)
- Concordar com o Termo de Responsabilidade e a Isenção de Responsabilidade
- Concordar com o Acordo de Confidencialidade
- Pagar todas as taxas de curso/prova em sua totalidade

**Apenas mediante cumprimento de todos requisitos acima, será concedido a um participante o Certificado de Nível 1.**

A participação é definida como uma participação ativa em todas atividades e movimentos em grupo, exercícios e treinos. A presença é definida por estar presente do começo ao fim de cada dia do curso. Caso o participante perca ou não participe de alguma parte do curso, não será permitida a realização da prova até que seja possível atender a esses requisitos de certificado. O participante é obrigado a comparecer às partes selecionadas do curso em um seminário dentro de seis meses da data original, e depois fazer a prova. Não há custo adicional para participar das partes perdidas em um seminário separado.

**A participação em todos os treinos é obrigatória para o recebimento do Certificado Nível 1.** Todos os treinos podem ser adaptados para atender às necessidades e ao nível de condicionamento físico atual de todos os participantes. Consulte o Instrutor Chefe no início do Dia 1 para organizar as adaptações e os ajustes adequados.

Devido à natureza introdutória do curso, os participantes podem optar por não fazer a prova. Se o participante optar por não fazer a prova ou for reprovado, será emitido um Certificado de Participação. O Certificado de Participação não oferece a designação de CF-L1.

É esperado que os participantes sejam respeitosos com o ambiente de aprendizado, a equipe da CrossFit e uns com os outros. Os Instrutores Chefe da CrossFit reservam-se o direito de dispensar qualquer indivíduo que seja desrespeitoso com as outras pessoas e/ou que perturbe o curso de qualquer maneira.

---

### 3. PROCESSO DE MATRÍCULA

#### 3.1. MATRÍCULA E TAXAS

É exigido que todos os participantes se matriculem para o Curso de Nível 1 em [CrossFit.com](https://CrossFit.com) por meio do link do evento específico. Por motivos jurídicos e de licenciamento, cada participante deve preencher a sua própria matrícula.

O link direcionará o participante a um sistema terceirizado para a realização da matrícula e o pagamento da taxa. Cada participante deve fazer login com seu perfil da CrossFit ID. O participante que não tiver uma CrossFit ID deverá criar um perfil usando seu nome de registro e o endereço de e-mail pessoal.

Durante o processo de matrícula, os participantes deverão providenciar suas informações de contato e concordar com as políticas descritas no Manual do Participante de Nível 1, com o Acordo de Confidencialidade e com o Termo de Responsabilidade e a Isenção de Responsabilidade. Cada participante menor de 18 anos precisa trazer um termo de responsabilidade preenchido e assinado por um dos pais ou pelo responsável legal para participar do primeiro dia do curso. O termo de responsabilidade pode ser encontrado na [Seção 8.3](#) deste manual. **Participantes com menos de 18 anos de idade não poderão participar do curso sem apresentar esse documento assinado para os instrutores do curso no local antes do início do curso.**

Depois de concordar com as políticas, os participantes terão permissão para concluir o processo de matrícula e fazer o pagamento do curso. As taxas atuais podem ser encontradas [aqui](#).

É necessário um depósito mínimo de 50% do valor do curso no ato da matrícula. O valor restante será cobrado automaticamente duas (2) semanas antes da data do curso.

Devido à grande quantidade de cursos agendados, a CrossFit não faz reembolsos nem transferências.

Para obter informações sobre descontos para socorristas, professores em período integral e militares da ativa e veteranos dos Estados Unidos, envie um e-mail para [seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com). Não é possível aplicar descontos para refazer a prova.

Após a conclusão da matrícula, a CrossFit enviará aos participantes um e-mail de confirmação. O e-mail de confirmação também contém o link atualizado para o [Guia de Treinamento de CrossFit Nível 1](#) (material de estudo para a prova).

Os participantes devem levar para o curso uma versão impressa do e-mail de confirmação, uma foto da carteira de identidade emitida pelo governo e um lápis N.º 2 com borracha.

#### 3.2. SEGURANÇA DA PROVA E IDENTIDADE

Os indivíduos que fizerem a prova de Nível 1 devem confirmar que compreendem o que segue através da matrícula:

Processo de matrícula, continuação

É necessário confirmar ter lido e concordado com todas as políticas e procedimentos deste Manual do Participante de Nível 1. Isso inclui, sem limitações:

- políticas de segurança;
- política de invalidação por falsificação de identidade;
- requisitos de certificado;
- requisitos de elegibilidade;
- regras do local da prova;
- confidencialidade do participante;
- designação e uso do certificado;
- processo de matrícula;
- política especial de adaptação para a prova (inclusive de idiomas);
- política de manuseio da prova;
- condições de aplicação da prova; e
- a política e o processo de apelação.

Os exames e as questões neles contidas são de propriedade exclusiva da CrossFit e são protegidos pelas leis federais de direitos autorais. Nenhuma parte do(s) exame(s) pode ser copiada ou reproduzida em parte ou no todo, por qualquer meio, incluindo memorização.

### 3.3. IDIOMA

O idioma padrão para o curso de Nível 1 é o inglês. Em alguns países, um tradutor é disponibilizado. Para cursos traduzidos, as palestras e as práticas em pequenos grupos são na forma de tradução simultânea. Os cursos com tradutor são especificados na seção "Idioma", no link de matrícula do seminário em CrossFit.com.

A menos que seja indicado na seção "Idioma" na página de matrícula do curso, não haverá tradutores disponibilizados e o curso será apenas em inglês. **Para os participantes bilíngues que fizerem o curso somente em inglês, recomendamos fortemente que a prova seja feita em inglês, pois não haverá tradução do material apresentado no curso.**

Os participantes que desejam levar um tradutor para o curso devem entrar em contato com [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) para solicitar aprovação pelo menos duas semanas antes da data do curso. Pode haver uma taxa adicional para a participação do tradutor.

Os participantes podem solicitar o uso de um dicionário de língua estrangeira ou ter mais tempo para fazer a prova se o seu idioma materno não for o inglês. A permissão de adaptações para qualquer idioma deve ser obtida antecipadamente pelo e-mail [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) com pelo menos duas semanas de antecedência da data do curso.

Após a matrícula para o curso ou a nova prova, é solicitado que os participantes selecionem o idioma de preferência para a prova. Para os participantes que solicitarem fazer a prova em um idioma que não o inglês, a solicitação deve ser feita pelo menos duas semanas antes do curso ou da nova prova.

Se a Prova de Nível 1 ou o guia de treinamento não estiver disponível no idioma de preferência e o participante não se sentir confiante com a sua compreensão da língua inglesa, recomendamos fortemente que ele considere participar em uma data posterior, quando seu idioma nativo estiver disponível. Se o idioma de preferência do participante para a prova não estiver disponível e mesmo assim ele decidir fazer a prova e for reprovado, o resultado será definitivo e o participante estará sujeito a todas as políticas para realização de nova prova constantes da [Seção 3.4](#), deste manual.

Processo de matrícula, continuação

### 3.3.1. IDIOMAS DISPONÍVEIS

No momento, as provas escritas são disponibilizadas nos seguintes idiomas:

- Alemão
- Árabe
- Chinês
- Coreano
- Espanhol (América Latina)
- Espanhol (Castelhano)
- Francês
- Inglês
- Italiano
- Japonês
- Polonês
- Português (Brasil)
- Russo

O Guia de Treinamento CrossFit de Nível 1 (material de estudo) está disponível nos seguintes idiomas:

- Alemão
- Árabe
- Chinês
- Coreano
- Espanhol (América Latina)
- Espanhol (Castelhano)
- Francês
- Inglês
- Italiano
- Japonês
- Polonês
- Português (Brasil)
- Russo

As versões mais atuais do guia de treinamento em cada idioma sempre podem ser encontradas [aqui](#). **A versão em inglês deve ser considerada como a que contém as informações mais atuais e completas para o curso.** A CrossFit está no processo contínuo de atualizar as versões existentes e acrescentar novos idiomas.

### 3.4. REFAZENDO A PROVA: REPROVAÇÃO DO PARTICIPANTE

Os participantes têm um ano a contar da sua data de participação no Curso de Nível 1 para passar na prova. No caso de um participante ser reprovado na prova de Nível 1, ele terá duas oportunidades de refazer a prova através da opção "Somente prova". É obrigatório um período de espera de 30 dias entre cada tentativa.

Se o participante for reprovado em duas novas provas OU não obtiver aprovação na prova em até um ano após a data de participação no curso, o que ocorrer primeiro, o participante precisará refazer o Curso de Nível 1 completo, com a duração de dois dias. As taxas atuais podem ser encontradas [aqui](#).

### 3.5. SOMENTE PROVA: DESISTÊNCIA DO PARTICIPANTE

Os participantes têm um ano a contar da sua data de participação no Curso de Nível 1 para passar na prova. Caso o participante opte por não fazer a prova de Nível 1 na ocasião de participação no curso, ele terá três oportunidades para fazer a prova. Para a primeira tentativa após o curso, não há incidência de nenhum custo. É obrigatório um período de espera de 30 dias entre cada tentativa. Se o participante for reprovado em duas novas provas OU não obtiver aprovação na prova em até um ano após a data de participação no curso, o que ocorrer primeiro, o participante precisará refazer o Curso de Nível 1 completo, com a duração de dois dias. As taxas atuais podem ser encontradas [aqui](#).

### 3.6. CANCELAMENTO PELO PARTICIPANTE, REEMBOLSO DA TAXA OU DA PROVA, NÃO COMPARECIMENTO

A CrossFit não atende a solicitações de reembolsos ou de transferências de cursos ou provas. Os inscritos que não participarem do curso ou não fizerem a prova perderão todas as taxas. O inscrito que não comparecer ao curso ou à prova devido a uma emergência ou adversidade deverá entrar em contato com [seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com).

Emergências e/ou adversidades serão analisadas individualmente.

Em casos de concessão de crédito ou transferência, a validade será de seis meses e o crédito ou transferência será intransferível.

Processo de matrícula, continuação

### 3.7. CANCELAMENTO DO CURSO

No caso de a CrossFit precisar cancelar o curso devido a circunstâncias fora do nosso controle, todas as taxas serão reembolsadas.

**A CrossFit não se responsabiliza por quaisquer despesas de viagem perdida ou outras despesas além da matrícula no curso.**

### 3.8. ADAPTAÇÕES

Serão providenciadas adaptações razoáveis para o curso e/ou a prova e aos participantes com deficiência física ou de aprendizagem diagnosticada. Os participantes devem enviar, por escrito, uma explicação de suas necessidades, juntamente com a devida documentação médica. As solicitações devem ser enviadas para [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) com pelo menos duas semanas de antecedência da data do curso. Os formulários de inscrição necessários para solicitar as adaptações especiais para o curso ou a prova estão incluídos na seção de Formulários deste Manual ([Seção 8.2.](#)), em Solicitação de Adaptações ([Seção 4.3.](#)).

**As solicitações de adaptações devem ser enviadas pelo menos duas semanas antes do curso. Solicitações de última hora não terão aprovação garantida.**

---

## 4. REALIZAÇÃO DA PROVA

### 4.1. APLICAÇÃO DA PROVA

As provas de Nível 1 são aplicadas em todos os locais de Curso de Nível 1 no mundo todo. Para obter uma lista dos locais de Curso de Nível 1 e a disponibilidade, consulte [CrossFit.com](https://CrossFit.com).

### 4.2. CONDIÇÕES DA PROVA

Devido à natureza dos locais de curso da CrossFit, as condições e as instalações da prova podem ser mais austeras e/ou menos tradicionais do que as normalmente encontradas nos locais de cursos e provas. Nem todos os locais de curso possuem salas de aula; no entanto, a CrossFit exige que as instalações do anfitrião tenham um número adequado de mesas ou pranchetas para todos os participantes que farão a prova. Os participantes que julgarem que as condições do local afetarão seus resultados **deverão comunicar o fato ao Instrutor Chefe do curso antes do início da prova**. Nossos instrutores farão tudo o que estiver ao alcance para atender às necessidades do participante e encontrar uma estrutura confortável para a prova. **Caso necessidades ou preocupações não forem comunicadas antes do início da prova, a possibilidade de apelação baseada nas condições da prova não será válida.**

### 4.3. ADAPTAÇÕES ESPECIAIS PARA A PROVA

Adaptações razoáveis para a prova devem ser fornecidas gratuitamente para os participantes com deficiência física ou de aprendizagem diagnosticada. Os participantes que necessitam de adaptações devem enviar, por escrito, uma explicação de suas necessidades para [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com), juntamente com a devida documentação médica. A CrossFit não reembolsará os custos relacionados à obtenção dessa documentação.

Todos os formulários e solicitações devem ser digitalizados e enviados por e-mail para [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com). Os formulários de solicitação de adaptações estão disponíveis na seção Formulários deste Manual ([Seção 8.2.](#)). A CrossFit pode enviar informações sobre a deficiência declarada e as adaptações solicitadas aos seus próprios consultores especialistas e se reserva o direito de providenciar somente as devidas adaptações exigidas por lei.

**As solicitações de adaptações devem ser enviadas pelo menos duas semanas antes do curso. Solicitações de última hora não terão aprovação garantida.**

### 4.4. PROCEDIMENTOS PARA ADMISSÃO NA PROVA

Os participantes devem se matricular para o Curso de Nível 1 usando seu nome de registro. **Os participantes que forem fazer ou repetir a prova somente serão aceitos na porta se tiverem feito a matrícula on-line.**

Tão logo estejam matriculados para fazer o curso, será enviado aos participantes um e-mail de confirmação e o recibo. O e-mail de confirmação conterá o nome do participante, o local do curso, a data do curso e da prova, e o CrossFit ID (CFID) do participante. Os participantes devem imprimir e trazer a confirmação para o curso e para a prova.

A organização dos participantes, a distribuição dos materiais da prova e as instruções para a prova começarão pontualmente na hora de início publicada. O tempo total da prova é de 60 minutos, sem contar o tempo das instruções e da coleta dos materiais.

Para participar do curso, os participantes precisam apresentar um documento de identificação com foto emitido pelo governo (como carteira de habilitação ou passaporte válido), juntamente com o recibo de matrícula. O nome usado para a matrícula do curso deve corresponder ao nome que consta no documento de identificação com foto emitido pelo governo (isto é, o nome de registro). A participação no curso é um pré-requisito para a prova presencial.

Realização da prova, continuação

Os participantes sem o recibo de confirmação, documento de identificação com foto ou que percam parte do curso não poderão fazer a prova e precisarão reagendar para uma data posterior.

#### 4.5. TRATAMENTO DA PROVA

A CrossFit tomará todas as precauções possíveis para garantir o tratamento adequado e seguro das provas concluídas. No caso raro e extremo de as provas serem extraviadas ou ficarem ilegíveis, os participantes precisarão fazer uma nova prova, porém sem incidência de taxa. Os participantes serão responsáveis por suas próprias despesas de viagem, caso seja necessário o deslocamento para a realização da nova prova. **A CrossFit não se responsabiliza por quaisquer despesas de viagem perdidas.**

#### 4.6. IRREGULARIDADES DA PROVA

Qualquer tipo de problema, casos suspeitos de fraude, alegação de aplicação inadequada da prova, condições ambientais da prova adversas o suficiente para causar a interrupção do processo ou outras irregularidades relacionadas à aplicação da prova devem ser encaminhados imediatamente aos instrutores no local. Todas essas questões serão reportadas e investigadas, e estarão sujeitas a outras medidas com base nas políticas e procedimentos adotados pela CrossFit.

#### 4.7. REGRAS DA PROVA

As seguintes regras são aplicadas em todos os locais de prova:

- Todos os participantes devem portar seu recibo de inscrição e documento de identidade com foto para ingressarem no local de prova.
- Os participantes só podem ser admitidos nos respectivos cursos e provas.
- Participantes que chegarem mais de cinco minutos atrasados para a prova não serão admitidos e precisarão reagendar a prova.
- Não são permitidos visitantes no curso nem na prova.
- Não são permitidos materiais de referência, livros, papéis, nem itens pessoais (bolsas, telefones, maletas, casacos etc.) não autorizados na área da prova.
- Não são permitidos dispositivos eletrônicos durante a prova, incluindo, sem limitação, telefones celulares, Blackberries, iPhones, dispositivos de sinalização como pagers e alarmes, PDAs e outros computadores portáteis.
- Não é permitida cópia, escrita, fotocópia, fotografia, memorização ou qualquer tipo de registro ou transmissão dos materiais da prova, incluindo, sem limitação, perguntas, respostas, diagramação ou conteúdo.
- Não é permitido ajudar ou pedir ajuda de outros participantes ou dos responsáveis pela aplicação da prova.
- Nenhum material, documento ou registro de qualquer tipo deve ser retirado do local de prova.

Os participantes não podem se comunicar entre si durante a prova. Os inspetores estão autorizados, com o objetivo de manter um ambiente adequado e seguro para administração da prova, a realocar ou expulsar participantes ou convidados.

Os participantes não podem sair da sala durante a prova, salvo em uma situação de emergência. Nesses casos extremos, de acordo com o Instrutor Chefe, os participantes poderão sair e serão acompanhados. Não será dado tempo adicional aos participantes para compensar o tempo perdido.

Realização da prova, continuação

#### **4.8. VIOLAÇÃO DAS REGRAS DA PROVA**

Se um participante for flagrado violando as regras da prova, será dispensado do local da prova e poderá ser declarado permanentemente desqualificado para futuros cursos e provas da CrossFit. Os inspetores estão autorizados a tomar as medidas apropriadas imediatamente contra os participantes flagrados violando as regras da prova.

O fato de receber, possuir ou transmitir materiais da prova da CrossFit antes da prova, no local ou no futuro, incluindo as questões da prova em qualquer formato, consiste em violação da política da CrossFit e é estritamente proibido. A CrossFit se reserva o direito de tomar as medidas que julgar necessárias para proteger a integridade de suas provas. Isso pode incluir, e não necessariamente se limitar à exclusão do curso e prova atuais e de cursos e provas futuros, e um processo para a recuperação dos danos.

## 5. PROCESSO DOS RESULTADOS

### 5.1. DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS

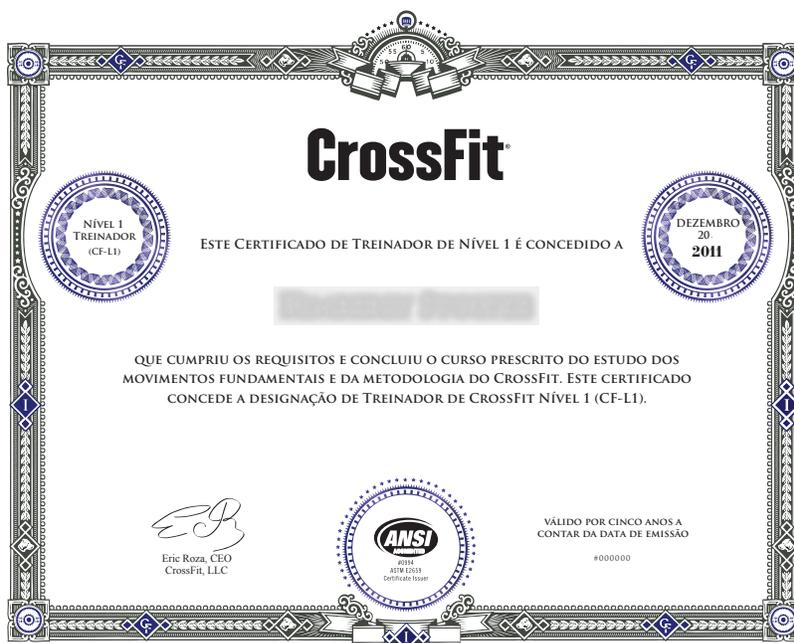
O Departamento de Certificação e Treinamento da CrossFit é o único responsável pela decisão de emissão de certificados.

Os resultados da prova serão entregues aos participantes por e-mail em até sete dias após a data da prova. Os indivíduos receberão um resultado de Aprovado ou Reprovado. Não será emitida pontuação numérica. Aqueles que passarem na prova e cumprirem todos os requisitos do certificado devem assinar o [Contrato de Licenciamento de Treinador](#) de CrossFit Nível 1 para receber os resultados, ser um CF-L1 válido e receber o Certificado de Nível 1.

Para aqueles que desejarem uma cópia do certificado ou precisarem de uma substituição, basta enviar uma solicitação para [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com). Há uma taxa para cada certificado adicional.

### 5.2. APROVAÇÃO

Os participantes que passarem na prova de Nível 1 e cumprirem todos os requisitos do certificado receberão um Certificado de Nível 1, cujo modelo segue abaixo:



#### Designação e significado

A emissão do Certificado de Nível 1 confirma que o participante atendeu a todos os requisitos de elegibilidade e requisitos de certificação, inclusive a aprovação na prova.

A obtenção do Certificado de Nível 1 significa que as pessoas demonstraram uma compreensão básica dos fundamentos, conceitos e movimentos do CrossFit apresentados no Curso de Nível 1. Este pode ser um ponto de partida para começar a treinar

Processo dos resultados, continuação

outras pessoas e continuar o desenvolvimento bem-sucedido como Treinador de CrossFit. Ele permite a designação de Treinador de CrossFit Nível 1 (CF-L1), atende aos requisitos da CrossFit para treinar outras pessoas usando os métodos da CrossFit e oferece a oportunidade de se candidatar à afiliação com a CrossFit.

Todos os certificados são intransferíveis.

### 5.2.1. CERTIFICADOS

Os Certificados de Nível 1 serão enviados pelo correio individualmente e podem levar até quatro semanas para ser entregues àqueles que residem nos Estados Unidos, e de oito a doze semanas àqueles que residem fora dos Estados Unidos. O Certificado de Participação (para aqueles que não atenderem os requisitos de elegibilidade, requisitos do certificado e/ou optarem por não fazer a prova) é enviado eletronicamente para o e-mail utilizado no momento da inscrição no curso, no mesmo período de tempo.

A CrossFit fará o possível para enviar o Certificado de Nível 1 pelo correio. Nos casos em que as tentativas de envio regular não forem bem-sucedidas, será possível optar por receber o certificado via FedEx ou DHL. **O participante será responsável pelos custos da transportadora.** Os participantes também podem optar por pagar o FedEx ou DHL antes mesmo da tentativa de envio regular. Envie um e-mail para [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com) para obter mais informações.

### 5.3. USO AUTORIZADO DO CERTIFICADO DE TREINADOR DE NÍVEL 1

Um participante que tenha recebido o CF-L1 pode mencionar a qualificação em materiais impressos, sites, cartões de visita e outros materiais da seguinte forma:

Seu nome, Treinador de CrossFit Nível 1 (Treinador de CF-L1)

A designação CF-L1 **não** dá o direito de utilização do nome CrossFit, nem de slogans, figuras, fotografias ou do conteúdo do CrossFit Journal ou do site CrossFit de qualquer outra forma comercial ou promocional.

Apenas a afiliação confere o direito legal de utilizar o nome CrossFit para fins comerciais ou promocionais.

Os titulares do certificado podem declarar ser Treinadores de CrossFit Nível 1/Treinador de CF-L1, mas **não** podem declarar explícita ou implicitamente que são certificados, registrados ou licenciados, nem devem utilizar quaisquer outros títulos ou designações para explicar a obtenção do certificado que não sejam aqueles identificados no Manual do Participante Nível 1.

### 5.4. VENCIMENTO DO CERTIFICADO

As informações e os métodos da CrossFit evoluem e melhoram continuamente. Para garantir que os indivíduos que utilizam os métodos de treinamento da CrossFit estejam atualizados no seu entendimento da metodologia e das informações sobre movimentos do CrossFit, **o Certificado de Nível 1 vence cinco anos após a data de expedição.**

Antes do final desse período, os treinadores devem revalidar o Certificado de Nível 1 para reter suas credenciais e continuar usando a designação de treinador CF-L1.

Como alternativa, para permanecer um treinador de CrossFit atual e manter uma credencial ativa, os treinadores podem optar por progredir para uma credencial de nível superior obtendo o [Certificado de Treinador de CrossFit Nível 2](#) (CF-L2), que anula a obrigatoriedade de revalidação do CF-L1.

Processo dos resultados, continuação

Será enviado um lembrete de vencimento do certificado para o endereço de e-mail registrado. Os lembretes começam a ser enviados quando falta um ano para a data de vencimento do certificado. Os treinadores são responsáveis por garantir que suas informações de contato estejam sempre atualizadas. As solicitações de atualização podem ser enviadas pelo formulário de solicitação de atualização de informações na página pública do [Diretório de Treinadores](#).

## 5.5. REVALIDAÇÃO

Antes da expiração do certificado, os treinadores CF-L1 precisam revalidar suas credenciais cumprindo os atuais requisitos de elegibilidade. Os treinadores qualificados para revalidação podem optar pela revalidação por meio de um Curso de Nível 1 presencial cumprindo os atuais requisitos de certificado do Curso de Nível 1 presencial, que incluem fazer novamente o curso completo de dois dias e passar na prova, ou cumprindo todos os requisitos do [Curso de Nível 1 On-line](#).

### 5.5.1. REVALIDAÇÃO ON-LINE

Os treinadores CF-L1 atuais podem optar por cumprir os requisitos de revalidação on-line. A revalidação é baseada no cumprimento dos seguintes requisitos de certificado de Nível 1 on-line:

- Concluir o componente integral do Curso de Nível 1 On-line e da prova
- Participar durante toda a duração do componente de webinar ao vivo
- Concordar com as políticas deste Manual do Participante de Nível 1
- Concordar com o Termo de Responsabilidade e a Isenção de Responsabilidade
- Concordar com o Acordo de Confidencialidade
- Pagar todas as taxas de curso/prova em sua totalidade

O Curso de Nível 1 On-line foi criado em resposta às restrições de reunião social da COVID-19, em uma iniciativa de oferecer aos atuais treinadores de CrossFit uma opção para manter o status de treinador atual.

O curso inclui dois componentes:

1. Um curso online autogerido, que pode ser concluído em casa. O curso começa com instruções interativas e baseadas em aulas expositivas sobre os princípios e os movimentos fundamentais de CrossFit e termina com uma avaliação de múltipla escolha com 50 perguntas.
2. Um webinar ao vivo, em que é possível participar de uma sessão de perguntas e respostas com os principais treinadores da CrossFit, bem como receber orientações sobre os movimentos fundamentais em grupos pequenos.

Ambos os componentes podem ser feitos de casa e, após a conclusão, permitirão que o treinador revalide sua credencial CF-L1.

Um CF-L1 revalidado por meio da opção Nível 1 On-line será válido por cinco anos a partir da data de conclusão de todos os requisitos de certificação.

Em decorrência da natureza temporária dessa opção de revalidação, a CrossFit se reserva o direito de reverter para as políticas padrão do CF-L1 e de outras credenciais conforme a situação da COVID-19 for melhorando.

## 5.6. EXTENSÃO DE CERTIFICADOS

Os treinadores de Nível 1 que, em decorrência de circunstâncias atenuantes, não puderem atender aos requisitos de revalidação antes do vencimento do seu certificado poderão solicitar uma extensão. Os treinadores devem enviar uma declaração por escrito ao Departamento de Treinamento da CrossFit descrevendo os motivos específicos do atraso e o método de revalidação de sua preferência (incluindo o cronograma).

Processo dos resultados, continuação

Após análise e aprovação, o CrossFit poderá conceder uma extensão de até seis meses. A revalidação deve ser realizada antes da data de extensão. As credenciais dos treinadores que não fizerem a revalidação antes da data de extensão aprovada serão consideradas expiradas; esses treinadores não poderão mais usar a designação de treinador de CrossFit Nível 1 (CF-L1).

Se o Departamento de Treinamento da CrossFit aprovar a solicitação de extensão de um treinador, o treinador poderá continuar usando a designação de treinador CF-L1, treinar ativamente outras pessoas e, quando aplicável, manter seu status de licenciado de um afiliado CrossFit.

### 5.6.1. PROCESSO DE SOLICITAÇÃO DE EXTENSÃO

Os treinadores devem enviar suas solicitações de extensão pelo menos 30 dias antes da data de expiração da credencial. As solicitações devem ser enviadas por e-mail para [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) com os dizeres “Solicitação de extensão” na linha de assunto do e-mail.

Solicitações formais de extensão de certificado não serão aceitas em nenhum outro formato e devem incluir:

- Nome do treinador
- Endereço de e-mail do treinador
- Cidade e país de residência atual
- Data de expiração atual
- Motivo de atraso na revalidação
- Opção de preferência para manter o atual status de Treinador de CrossFit (isto é, revalidação de Nível 1 ou progressão para o Nível 2)

A equipe do Departamento de Treinamento analisará as solicitações de extensão do certificado no prazo de sete dias úteis após o recebimento; o treinador receberá uma resposta por e-mail. As possíveis respostas incluem:

- “Extensão aprovada”, juntamente com a data da extensão aprovada e a explicação da decisão.
- “Extensão negada”, juntamente com uma explicação da decisão. A recusa incluirá informações sobre as opções do treinador para revalidação futura.
- “Em análise” para permitir que a equipe do Departamento de Treinamento tenha tempo para coletar informações adicionais.

### 5.7. SOLICITAÇÃO DE DUPLICAÇÃO DE CERTIFICADO:

Os participantes podem solicitar cópias adicionais do seu certificado a qualquer momento. As solicitações devem ser enviadas via e-mail para [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com). Para receber o certificado de Nível 1, é preciso aguardar quatro semanas nos Estados Unidos ou de oito a doze semanas para aqueles que residem fora dos Estados Unidos. Há uma taxa associada a certificados duplicados. Não serão emitidas cópias nem substituições de Certificados de Nível 1 vencidos.

A CrossFit fará o possível para enviar o Certificado de Nível 1 pelo correio. Nos casos em que as tentativas de envio regular não forem bem-sucedidas, será possível optar por receber o certificado via FedEx ou DHL. **O participante será responsável pelos custos da transportadora.** Os participantes também podem optar por pagar o FedEx ou DHL antes mesmo da tentativa de envio regular. Envie um e-mail para [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com) para obter mais informações.

Processo dos resultados, continuação

### 5.8. INVALIDAÇÃO DE CERTIFICADOS

Um Certificado de Nível 1 emitido pode ser invalidado apenas sob a condição de o titular não cumprir os requisitos do programa, incluindo, sem limitações, a tentativa de obter o certificado por meio de uma vantagem injusta ou falsificação/adulteração de informações pessoais.

Caso seja comprovado que um participante recebeu um certificado com identidade falsa, ele será investigado e documentado pelo Conselho de Recursos.

### 5.9. REPROVAÇÃO

Os participantes que forem reprovados na prova de Nível 1 receberão um Certificado de Participação. O Certificado de Participação apenas documenta a participação no Curso de Nível 1 e não permite o uso da designação de Treinador de CF-L1.

Os participantes que forem reprovados na prova serão notificados por um e-mail de diagnóstico em até sete dias após a data da prova. O e-mail de diagnóstico conterá uma descrição gráfica do desempenho em cada um dos principais temas da prova. Um exemplo de relatório diagnóstico é exibido abaixo:

#### Resultados do Teste de Nível 1

**PARTICIPANTE:** João Silva (joaosilva@email.com)

**DATA DA PROVA:** 1º de julho de 2019

**CROSSFIT ID:** 12345678

**FORMATO DA PROVA:** A

#### RESULTADO: REPROVADO ANÁLISE DAS ÁREAS DE CONHECIMENTO

ASSUNTO	TOTAL DE PERGUNTAS	TOTAL DE CORRETAS	ESTUDO
O que é CrossFit?	5	3	<a href="#">GUIA DE TREINAMENTO NÍVEL 1</a>
O que é o condicionamento físico (fitness)?	5	2	
Os movimentos	22	12	
Técnica	4	3	
Nutrição	5	3	
Programação e Legislação	9	5	
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>28</b>	<i>A pontuação mínima requerida pode ser encontrada na seção 1.7 do <a href="#">Manual do Participante de Nível 1</a></i>

Cada uma das áreas de conhecimento tem um peso diferente, conforme indicado no plano da prova na [Seção 7.3](#), deste manual. A análise das áreas de conhecimento é fornecida apenas com o objetivo de preparação para a próxima prova.

Processo dos resultados, continuação

Em razão da segurança da prova, a CrossFit, seus instrutores e outros representantes não fornecerão informações sobre as questões que foram respondidas incorretamente. Se o participante está tendo dificuldade de aprovação na prova, recomendamos refazer o curso ou estudar e trabalhar com um Treinador de CrossFit que tenha sido aprovado na prova.

### 5.10. SOLICITAÇÕES DE REVISÃO MANUAL

Se um participante acreditar que houve um erro na pontuação da prova, pode ser solicitada uma revisão manual de seu cartão de pontuação por um membro da equipe da Prova. As solicitações devem ser feitas em, no máximo, 21 dias após a divulgação dos resultados da prova. As solicitações devem ser enviadas via e-mail para [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com). A taxa para a revisão manual é de US\$ 25.

Após o recebimento da solicitação por escrito e o pagamento da taxa aplicável, a folha de respostas do participante será inspecionada, revisada manualmente e pontuada pela equipe de Prova da CrossFit. Esse processo garante que nenhum risco de lápis, várias respostas ou outras condições interfiram na pontuação feita por computador. A solicitação de revisão manual não constitui uma via para receber detalhes sobre perguntas que foram respondidas incorretamente e, em momento algum, a CrossFit libera os materiais da prova para análise pelo candidato. Os resultados da revisão manual e da pontuação serão definitivos.

### 5.11. POLÍTICA DE RECURSOS

O Recurso é uma solicitação formal à CrossFit para uma reconsideração especial após a pontuação da prova. **Não é uma via para exigir um Certificado de Nível 1 usando outras credenciais ou conquistas pessoais; é um caso baseado em falhas técnicas identificadas na prova, no processo da prova ou no material de apoio.** O participante deve providenciar argumentos lógicos e sólidos sobre a necessidade de consideração especial e deve usar o formato especificado (abaixo) para que seu recurso seja aceito para consideração e tenha início o processo.

#### Envio de Recursos

O recurso deve ser apresentado não mais do que 21 dias após a divulgação dos resultados da prova. A carta de recurso deve ser enviada por e-mail para [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) em até 21 dias da data da prova com a palavra "Recurso" na linha de assunto do e-mail.

A Solicitação de Recursos está incluída na seção Formulários deste manual ([Seção 8.1](#)). Não serão aceitos recursos em nenhum outro formato. Os recursos devem conter:

- o nome do recorrente;
- o endereço de e-mail do recorrente;
- o(s) número(s) de telefone de contato do recorrente;
- a prova realizada;
- o local da prova;
- a data da prova;
- o motivo do recurso. Inclua o máximo de informações possível e os argumentos razoáveis para o recurso;
- Resultado desejado.

A devida documentação de apoio deve ser incluída ou mencionada na solicitação de recurso. O processo de recurso está detalhado abaixo.

Processo dos resultados, continuação

### Processo de Recurso

#### Revisão inicial:

A equipe do Departamento de Treinamento vai revisar os recursos no prazo de sete dias úteis após o recebimento e o recorrente receberá uma resposta por e-mail.

#### Resposta inicial:

A resposta será uma das alternativas abaixo:

- "Recurso aprovado ou negado pela equipe do Departamento", juntamente com uma explicação da decisão. A negação incluirá informações sobre outros recursos para o recorrente, caso deseje dar continuidade ao recurso.
- "Recurso encaminhado ao Conselho de Recursos", com informações ao recorrente sobre como ele será contatado para apresentar o recurso.
- "Recurso postergado" para obtenção de tempo para reunir mais informações. Em até 30 dias, o recorrente receberá uma notificação de "Recurso negado", "Recurso aprovado" ou "Recurso encaminhado".

#### Composição do Conselho de Recursos:

O Conselho de Recursos é composto pelos seguintes integrantes:

- Conselheiro Jurídico da CrossFit (1);
- Titulares de Certificado de Nível 1 (2);
- Um membro do Painel Consultivo nomeado pelo Diretor de Treinamento (1).

#### Resposta final:

Os indivíduos responsáveis por analisar o recurso devem ser imparciais e não ter nenhum conflito de interesse com o recurso. Quando houver conflito de interesse, ele será revelado e o membro do Conselho de Recursos deverá se recusar a aceitar o caso. O Conselho de Recursos deverá se reunir por teleconferência em até 30 dias a partir da data de recebimento do recurso.

Será enviada ao recorrente uma notificação por escrito da determinação do Conselho de Recursos em até 10 dias úteis a partir da data da determinação. A determinação do Conselho de Recursos será definitiva.

## 5.12. RECLAMAÇÕES

As reclamações são definidas como qualquer comunicação escrita enviada para qualquer alias de e-mail @crossfit.com, na qual um cliente/participante expressa explicitamente sua insatisfação com alguma área de serviço relacionada ao Nível 1, sem esperar um seguimento formal. **As reclamações são determinadas como sendo não solicitadas (ou seja, não é resposta a um formulário de feedback do curso, resultado da prova).**

As reclamações serão tratadas principalmente pela equipe do Departamento de Treinamento de forma imparcial e em tempo hábil. Para garantir uma resposta imparcial, se um membro da equipe do departamento receber uma reclamação diretamente relacionada a ele ou à sua função de trabalho, ele deverá transferir a responsabilidade para outro membro da equipe nas comunicações (dependendo da circunstância). A pontualidade e o tom da resposta são monitorados diariamente e assegurados pela equipe do Departamento de Treinamento.

## 5.13. FEEDBACK DO PARTICIPANTE

Após o curso, todos os participantes receberão um e-mail do Departamento de Treinamento da CrossFit para solicitar um feedback de todos os aspectos do curso. Além disso, os participantes podem entrar em contato pelo e-mail [coursefeedback@crossfit.com](mailto:coursefeedback@crossfit.com) a qualquer momento para dar um feedback do curso ou da prova.

---

## 6. PRIVACIDADE DO PARTICIPANTE E VERIFICAÇÃO DO STATUS

### 6.1. PRIVACIDADE DO PARTICIPANTE

A CrossFit deve proteger a privacidade dos indivíduos, quando aplicável, e manter em sigilo e em segurança as informações obtidas no curso das atividades do Programa de Certificado em todos os níveis da organização, incluindo as atividades de todo o pessoal (remunerado, subcontratado ou voluntário) que atua em nome da empresa. Exceto por exigência das políticas e dos procedimentos internos da CrossFit, as informações sobre uma determinada pessoa são consideradas informações confidenciais e não devem ser reveladas a terceiros pela equipe da CrossFit (remunerado, voluntário ou subcontratado) sem consentimento prévio por escrito da pessoa. Nos casos em que a lei exige que as informações sejam reveladas a terceiros, a pessoa será previamente notificada sobre as informações fornecidas.

Para ajudar na verificação do treinador ([Seção 6.2.](#)), a CrossFit mantém um [Diretório de Treinadores](#) que lista todos os Treinadores CF-L1 existentes no momento. Todas as pessoas que recebem a designação de Treinador de CF-L1 (ou seja, fazem o curso e passam na prova) estão listadas neste banco de dados. O banco de dados pode ser acessado pelo público e relaciona o nome completo, a cidade, o estado e todas as qualificações de CrossFit da pessoa que possui um Certificado de Nível 1 válido. As informações de contato não estão listadas. Entretanto, é disponibilizada a opção de contatar os treinadores listados através do serviço de mensagem da CrossFit. Ao concordar com as políticas e os procedimentos contidos neste manual, os participantes concordam em estar relacionados neste banco de dados. **Se um Treinador de CF-L1 não desejar ter seu nome na lista, será preciso entrar em contato com [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) comunicando por escrito, ou seguir as instruções da página inicial do [Diretório de Treinadores](#).**

Ao se inscrever para a afiliação do CrossFit, o status do certificado e as informações de contato do participante podem ser compartilhados com os funcionários do Departamento de Afiliados CrossFit. A equipe do Departamento de Afiliados deve tratar as informações com segurança e confidencialidade, e apenas para fins de verificação de elegibilidade para a afiliação com a CrossFit.

A CrossFit pode desenvolver e publicar dados estatísticos referentes aos exames; no entanto, a identidade individual dos participantes não será divulgada.

### 6.2. VERIFICAÇÃO DO CERTIFICADO

A CrossFit mantém um [Diretório de Treinadores](#) que lista todos os Treinadores CF-L1 existentes no momento. Todas as pessoas que recebem a designação de Treinador de CF-L1 por atender a todas os requisitos de elegibilidade e de certificado estão listadas neste banco de dados. O banco de dados pode ser acessado pelo público e relaciona o nome completo, a cidade, o estado e todas as qualificações adicionais de CrossFit da pessoa que possui um Certificado de Nível 1 (ou superior) válido. As informações de contato não estão listadas. Entretanto, é disponibilizada a opção de contatar os treinadores listados através do serviço de mensagem da CrossFit. Ao concordar com as políticas e os procedimentos contidos neste manual, os participantes concordam em estar relacionados neste banco de dados. **Se um Treinador de CF-L1 não desejar ter seu nome na lista, será preciso entrar em contato com [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) comunicando por escrito.**

As solicitações de terceiros enviadas para [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) para a verificação do status do certificado de uma determinada pessoa serão respondidas eletronicamente. Será informado apenas se o indivíduo possui ou não um Certificado de Nível 1 atual e, em caso afirmativo, o prazo do certificado. Não divulgamos a pontuação ou o status de candidatos reprovados (isto é, não dizemos que os participantes não passaram).

Os participantes/titulares de certificado podem entrar em contato com [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com) a qualquer momento para a verificação do seu próprio status, o prazo de validade, para obter uma segunda via/substituição do certificado ou para atualizar suas informações de contato.

---

## 7. PREPARAÇÃO PARA A PROVA

### 7.1. OBJETIVOS DE APRENDIZADO

Esta é uma descrição detalhada do conteúdo, separado por tópico de palestra, que especifica os objetivos de aprendizado para cada aspecto do curso. Depois de participar do curso e ler o guia de treinamento, o participante deverá saber/ser capaz de cumprir esses objetivos. Um resumo do tempo total gasto em cada um deles é apresentado na [Seção 7.2](#).

#### O que é CrossFit?

- Definir CrossFit
- Descrever as características dos movimentos funcionais:
  - Natural
  - Padrões universais de recrutamento motor
  - Essencial
  - Seguro
  - Compostos, porém irreduzíveis
  - Do centro para a extremidade
  - Produção de alta potência
- Identificar a característica mais importante dos movimentos funcionais
- Definir e calcular trabalho
- Definir e calcular potência
- Compreender como alterações relativas de força, distância e tempo alteram a produção de potência
- Descrever intensidade e como ela está relacionada com a potência
- Descrever a relação entre intensidade e resultados
- Definir variação
- Definir preparação física geral
- Explicar o conceito de “falhar nas margens da sua experiência” e como isso se relaciona com a variação no CrossFit
- Descrever a diferença entre especialização e CrossFit

#### O que é o condicionamento físico (fitness)?

- Descrever a definição de condicionamento físico e saúde da CrossFit e explicar a relação entre elas
- Definir os quatro modelos de sustentação dessa definição:
  - 10 habilidades físicas gerais;
  - O hopper;
  - Vias metabólicas; e
  - O contínuo doença-bem estar-condicionamento físico
- Identificar como cada modelo pode ser usado para avaliar o condicionamento físico e determinar o indivíduo mais fisicamente condicionado
- Descrever o que cada modelo ilustra em relação à definição de condicionamento físico pelo CrossFit
- Identificar e definir as 10 habilidades físicas gerais
- Diferenciar treinamento de prática e explicar as adaptações desenvolvidas em ambos
- Identificar e descrever os domínios de tempo das três vias metabólicas
- Definir e diferenciar as vias e o treinamento aeróbio e anaeróbio
- Contínuo doença-bem estar-condicionamento físico

Preparação para a prova, continuação

- Descrever como o modelo de Contínuo doença-bem estar-condicionamento físico relaciona saúde e condicionamento físico
- Identificar e interpretar a curva de potência
- Definir capacidade de trabalho e como ela é ilustrada pela curva de potência
- Explicar o objetivo do CrossFit em relação à curva de potência
- Explicar como as definições de condicionamento físico e saúde pelo CrossFit diferem das definições convencionais
- Explicar os conceitos de mensurável, observável e reproduzível, e como eles se prestam ao CrossFit como um programa de condicionamento físico baseado em evidências

### Técnica

- Definir técnica
- Descrever como a técnica afeta o trabalho realizado e a energia despendida
- Explicar a relação entre coordenação, exatidão, agilidade e equilíbrio com a prática e a técnica
- Explicar a relação da técnica para otimizar os resultados
- Explicar a demanda relativa do sistema neurológico à medida que a carga aumenta
- Explicar a definição de força do CrossFit
- Diferenciar as definições tradicionais de força da definição de força pelo CrossFit
- Definir treinamento de limiar e velocidade de limiar
- Explicar como utilizar o treinamento de limiar como uma ferramenta para praticar e aprimorar a técnica, e maximizar a intensidade ao mesmo tempo
  - Descrever por que o treinamento de limiar é inextricavelmente vinculado à otimização de resultados
  - Saber como aplicar o treinamento de limiar em um treino
- Descrever os fatores contidos na diretriz, isto é, mecânica, consistência e intensidade, e como aplicá-los a um cliente
- Definir e diferenciar segurança, eficiência e eficácia em relação à avaliação de um programa de condicionamento físico
- Descrever como otimizar segurança, eficiência e eficácia na aplicação do CrossFit para os clientes

### Nutrição

- Descrever a importância da dieta para o condicionamento físico e a saúde
- Identificar e dar exemplos dos três macronutrientes
- Descrever a relação entre os macronutrientes e os hormônios
- Descrever o papel dos hormônios, como insulina e glucagon, no controle do açúcar sanguíneo
- Descrever os efeitos que uma dieta de carboidratos altamente refinados e processados pode ter sobre a saúde
- Definir hiperinsulinemia
- Descrever os perigos de níveis de insulina elevados cronicamente
- Identificar a dieta recomendada para evitar doenças
- Identificar a recomendação do CrossFit para a otimização do desempenho
- Identificar semelhanças em estratégias de nutrição comuns usadas na comunidade CrossFit
- Entender a utilidade do uso da dieta da zona como ponto de partida para quantificar a ingestão de macronutrientes

Preparação para a prova, continuação

- Descrever os benefícios de consumir alimentos de alta qualidade
- Descrever os benefícios da pesagem e medição dos alimentos
- Descrever o principal benefício da suplementação de óleo de peixe
- Identificar um ponto de partida ideal para uma pessoa ou seus atletas
- Entender os benefícios da restrição de carboidratos

#### **Glute-Ham Developer (GHD)**

- Definir força de core e estabilização da linha média
- Identificar o papel principal dos abdominais
- Identificar os principais músculos do core
- Definir e identificar a flexão e a extensão de uma dada articulação
- Descrever os exercícios fundamentais do GHD usados no CrossFit e como executá-los
- Descrever uma progressão para introduzir um atleta ao GHD
- Descrever como dimensionar os exercícios fundamentais do GHD para qualquer nível de atleta
- Identificar os principais pontos de desempenho dos exercícios fundamentais do GHD
- Identificar qual parte da musculatura é usada, e de que forma, nos exercícios fundamentais do GHD
- Compreender como os movimentos do GHD são parecidos ou diferentes dos nove movimentos fundamentais
- Descrever os benefícios dos exercícios fundamentais do GHD

#### **Programação**

- Descrever o objetivo da programação CrossFit
- Definir e dar exemplos das três principais modalidades de movimento
- Definir e dar exemplos de formatos comuns de treino (isto é, esquema e prioridade)
- Identificar como mensurar um aumento de potência nos treinos
- Identificar o escopo dos movimentos usados na programação CrossFit (isto é, movimentos funcionais)
- Identificar as variantes usadas com frequência na programação CrossFit eficaz
- Entender o efeito dessas variantes na intensidade
- Identificar os principais componentes necessários para criar um plano de aula eficaz
- Entender a importância de planejar um aquecimento, um treino e uma desaceleração para cada aula
- Demonstrar compreensão das funções e da redundância de movimentos
- Compreender o objetivo da adaptação e como adaptar treinos para todas as populações
- Identificar o propósito dos dias de descanso e como e quando eles devem ser programados

#### **Treinamento Responsável e Aspecto Jurídico**

- Compreender o [Contrato de Licenciamento do Treinador](#) como parte do processo dos resultados
- Compreender o nome correto da credencial e do uso obtido ao atender aos requisitos do certificado ([Seção 2.4](#)).
- Definir rabdomiólise e as causas comuns
- Reconhecer os sintomas mais comuns de rabdomiólise
- Saber quando encaminhar um atleta para tratamento médico
- Estar ciente dos fatores que afetam a segurança do atleta, como condições e organização dos equipamentos, e como dar assistência aos atletas
- Compreender quais clientes precisam ser liberados para se exercitar
- Compreender as recomendações de hidratação do CrossFit

Preparação para a prova, continuação

### Movimentos fundamentais

#### Instrução em sala de aula:

- Agachamentos
  - Air squat
  - Front squat (agachamento frontal)
  - Overhead squat (agachamento com barra acima da cabeça)
- Presses (desenvolvimento de ombro)
  - Shoulder press
  - Push press
  - Push jerk
- Deadlifts (levantamentos terra)
  - Deadlift
  - Sumo deadlift high pull
  - Clean com a med ball
- Compreender e explicar por que o CrossFit ensina esses nove movimentos.
- Descrever temas de movimento comuns dos movimentos funcionais.
- Identificar (verbal e visualmente) os principais pontos de desempenho de cada movimento e suas violações.
- Descrever e demonstrar correções para erros de movimento.

**Instrução prática:** 1) air squat (agachamento livre)/front squat (agachamento frontal)/overhead squat, 2) shoulder press/push press/push jerk, e 3) deadlift (levantamento terra)/sumo deadlift high pull/clean com a med ball

- Prática dos movimentos fundamentais.
- Receber treinamento prático e prescrição individual para melhorar o desempenho nesses movimentos.
- Receber exposição aos fundamentos do ensino, observando e corrigindo esses movimentos em outros atletas.
- Explicar uma progressão (quando aplicável) usada para ensinar esses movimentos e a justificativa para cada etapa da progressão.
- Ter exposição a um plano de ensino usado para treinar movimentos simples.
- Entender a diferença entre correções verbais, visuais e táteis.

#### Movimentos adicionais (por exemplo, snatch, muscle-up, pull-up com kip, thruster)

- Prática dos movimentos adicionais.
- Receber treinamento prático e prescrição individual para melhorar o desempenho nesses movimentos.
- Receber exposição aos fundamentos do ensino, observando e corrigindo esses movimentos em outros atletas.
- Identificar (verbal e visualmente) os principais pontos de desempenho de cada movimento e as violações de cada movimento.
- Descrever uma progressão usada para ensinar esses movimentos e a justificativa para cada etapa da progressão
- Identificar os benefícios do aprendizado desses movimentos, além dos nove movimentos fundamentais.

Preparação para a prova, continuação

### Treinos

- Participar dos treinos do curso pela experiência de ser instruído, ser corrigido em intensidade e/ou ter um treino devidamente adaptado para si.
- Aprender o formato apropriado de uma aula.
- Receber exposição a como treinar outras pessoas em intensidade.
- Receber exposição a como fazer modificações apropriadas de adaptação.

### Prova escrita

- Demonstrar uma compreensão fundamental dos movimentos e da metodologia do CrossFit por meio de uma prova escrita com 55 questões de múltipla escolha.

## 7.2. DESCRIÇÃO DO CONTEÚDO

O Curso de Nível 1 é um curso com duração de dois dias e composto por quatro segmentos:

- Palestras sobre a Metodologia
- Palestras e práticas de movimentos
- Treinos
- Avaliação do treinador

Os detalhes desses componentes, bem como o tempo total de cada um deles, estão descritos abaixo. O curso tem duração de dois dias (das 9h00 às 17h00) com um **total de 14 horas de conteúdo**.

Preparação para a prova, continuação

## 1. PALESTRAS SOBRE A METODOLOGIA

COMPONENTE	HORAS ALOCADAS	PORCENTAGEM DO CURSO
<b>Definição de CrossFit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresenta a definição do programa</li> <li>• Explica os conceitos de funcionalidade, intensidade (potência) e variação</li> </ul>	0,8	5%
<b>Definição de condicionamento físico (fitness)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresenta quatro modelos utilizados na definição de condicionamento físico (fitness): 10 habilidades físicas gerais, o "Hopper", as vias bioenergéticas e as escolhas de estilo de vida</li> <li>• Explica a capacidade de trabalho e a "curva de potência"</li> <li>• Define "saúde" em relação ao "condicionamento físico"</li> </ul>	0,8	5%
<b>Técnica para condicionamento físico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Define técnica</li> <li>• Explica a relação da técnica com a capacidade de trabalho</li> <li>• Discute métricas para avaliar um programa de condicionamento físico</li> </ul>	0,6	4%
<b>Nutrição para bem-estar e condicionamento físico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explica como se alimentar para obter bem-estar e condicionamento físico/saúde</li> <li>• Explica como otimizar o desempenho com a dieta</li> </ul>	1,0	7%
<b>Define estabilização da linha média</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descreve a musculatura do core</li> <li>• Define "força de core" e como desenvolvê-la</li> </ul>	0,4	3%
<b>Programação para condicionamento físico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Define a terminologia utilizada nos treinos</li> <li>• Explica como criar treinos únicos e sequenciais eficazes</li> <li>• Discute como adaptar treinos para todas as populações</li> <li>• Identificar as armadilhas comuns de programação</li> </ul>	1,2	8%
<b>METODOLOGIA TOTAL</b>	<b>4,8 HORAS</b>	<b>33%</b>

Preparação para a prova, continuação

## 2. PALESTRAS E PRÁTICAS DE MOVIMENTOS

COMPONENTE	HORAS ALOCADAS	PORCENTAGEM DO CURSO
<b>Palestras de movimentos fundamentais</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensina os nove movimentos fundamentais com explicações detalhadas e demonstração da sua mecânica</li> <li>• Discute os movimentos em três segmentos de palestras: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Agachamento: air squat (agachamento livre)/front squat (agachamento frontal)/overhead squat</li> <li>○ Press (desenvolvimento de ombro): shoulder press/push press/push jerk</li> <li>○ Deadlift (levantamento terra): deadlift (levantamento terra)/sumo deadlift high pull/clean com a med ball</li> </ul> </li> </ul>	1,7	12%
<b>Práticas de movimentos fundamentais</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensina os participantes como executar os nove movimentos fundamentais em pequenos grupos com instruções individuais</li> <li>• Permite o aprendizado prático da mecânica correta dos movimentos ensinados nas palestras</li> <li>• Foca no movimento de forma segura e eficiente</li> <li>• Ensina correções para erros comuns</li> <li>• Demonstra métodos para instruir outras pessoas nos movimentos</li> </ul>	2,8	20%
<b>Instrução e práticas adicionais de movimentos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensina aos participantes quatro movimentos adicionais: pull-up com kip, thruster, snatch e muscle-up</li> <li>• Demonstra como se aquecer e se preparar para um treino de forma eficaz</li> <li>• Demonstra métodos para instruir outras pessoas nos movimentos</li> <li>• Foca no movimento de forma segura e eficiente</li> <li>• Permite o aprendizado prático da mecânica correta de cada movimento ensinado</li> </ul>	1,8	13%
<b>MOVIMENTO TOTAL</b>	<b>6,3 HORAS</b>	<b>45%</b>

Preparação para a prova, continuação

### 3. TREINOS

COMPONENTE	HORAS ALOCADAS	PORCENTAGEM DO CURSO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ministra dois treinos (um a cada dia)</li> <li>• Coloca em prática conceitos e movimentos</li> <li>• Valida o modelo de condicionamento físico (fitness)</li> <li>• Demonstra como estruturar uma aula de CrossFit</li> <li>• Demonstra como adaptar adequadamente</li> <li>• Promove a camaradagem e um ambiente esportivo competitivo</li> <li>• Introduz os participantes a treinar outras pessoas</li> </ul>	1,5	11%
<b>TREINO - TOTAL</b>	<b>1,5 HORA</b>	<b>11%</b>

### 4. AVALIAÇÃO DO TREINADOR

COMPONENTE	HORAS ALOCADAS	PORCENTAGEM DO CURSO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ministra a prova de Nível 1</li> </ul>	1,5	11%
<b>AVALIAÇÃO TOTAL</b>	<b>1,5 HORA</b>	<b>11%</b>

### 5. TOTAL DE CONTEÚDO

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAGEM DO CURSO
<b>Palestras sobre a Metodologia</b>	4,8	33%
<b>Palestras e práticas de movimentos</b>	6,3	45%
<b>Treinos</b>	1,5	11%
<b>Avaliação do treinador</b>	1,5	11%
<b>TOTAL DE HORAS-AULAS</b>	<b>14,1 HORAS</b>	<b>1</b>

Preparação para a prova, continuação

### 7.3. PLANO DA PROVA DE NÍVEL 1

TÓPICO	NÚMERO DE ITENS	PERCENTAGEM DO TOTAL
O que é CrossFit?	5	10%
O que é o condicionamento físico (fitness)?	5	10%
Os movimentos	22	44%
Técnica	4	8%
Nutrição	5	10%
Programação, Treinamento Responsável e Legislação	9	18%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Além das 50 perguntas sobre os itens especificados acima, cada prova contém cinco perguntas não pontuadas que cobrem dois ou mais dos domínios de conteúdo.

### 7.4. ESTUDO PARA A PROVA

- Participar do Curso Nível 1 (obrigatório).
- Analisar as questões da prova simulada ([Seção 7.5.](#)).
- Estude o [Guia de Treinamento de Nível 1](#). Certifique-se de usar este link, com atualizações de todas as versões anteriores.
  - Use as imagens contidas no [Guia de Treinamento de Nível 1](#) e/ou seus próprios estudos do movimento humano para analisar criticamente as posições e relações anatômicas encontradas no movimento funcional. Ser capaz de aplicar nossos conceitos e nossa metodologia para treinar outras pessoas.
- A descrição dos objetivos de aprendizagem da [Seção 7.1.](#) também pode ser utilizada como uma ferramenta de estudo, usando-se cada marcador para testar a compreensão do material.
- **O artigo Treinamento Responsável e o resumo do Contrato de Licenciamento do Treinador de CrossFit contidos no [Guia de Treinamento de Nível 1](#) são abordados na prova, mas não são especificamente discutidos no curso.**

A prova é baseada no material do Nível 1, que é composto tanto pelo Curso de Nível 1 como pelo [Guia de Treinamento de Nível 1](#). Nenhum por si só é considerado todo o material do qual as questões são derivadas.

### 7.5. ESTRATÉGIAS PARA A REALIZAÇÃO DA PROVA

Recomendamos que os participantes leiam cuidadosamente cada uma das questões e que prestem atenção a frases importantes, como “o melhor”, “o mais importante”, “o menos”, etc. Tente não analisar demais as perguntas da prova; elas foram escritas da forma mais direta possível. Embora mais de uma resposta possa conter a terminologia ou a metodologia correta do CrossFit, há apenas uma resposta correta para a pergunta. Procuramos obter a resposta mais lógica. **Não há "pegadinhas" nem significados ocultos.**

Algumas respostas incorretas podem ser respostas plausíveis de acordo com outras fontes relacionadas a condicionamento físico (fitness), mas a prova do Curso de Certificado Nível 1 é específica para o CrossFit. **O objetivo é avaliar a compreensão do participante sobre a metodologia, a terminologia e os movimentos do CrossFit, conforme apresentado no Curso de Nível 1 e no guia de treinamento.** As perguntas da prova de Nível 1 não são derivadas ou baseadas em qualquer outra fonte, áreas relacionadas ou materiais de condicionamento físico (fitness).

Preparação para a prova, continuação

## 7.6. EXEMPLOS DE QUESTÕES DA PROVA

Estes são itens (isto é, questões da prova) semelhantes aos que podem cair na prova de Nível 1. Estes exemplos específicos não cairão na prova.

A prescrição de “intensidade relativa” do CrossFit se refere, principalmente, à adaptação dos treinos com base:

- Na força e no tempo do treino.
- Na nutrição do atleta.
- Na quantidade de recuperação entre os treinos.
- Nas tolerâncias físicas e psicológicas do indivíduo.

Qual é a melhor forma de preparar um atleta para aspectos imprevistos, desconhecidos e desconhecíveis da vida, do esporte e do combate?

- Intensidade
- Movimentos funcionais
- Potência
- Variação

O elemento do push jerk que o diferencia dos demais movimentos de “pressing” é:

- Flexão do quadril e joelhos na posição de recepção.
- Cotovelos ligeiramente à frente da barra na posição de rack.
- Extensão do quadril.
- Largura da pegada na barra.

A dica da imagem mostrada abaixo é usada MELHOR para corrigir qual erro:



- Falta de extensão do quadril
- Puxar antes da hora com os braços
- Levantar a med ball com o movimento de rosca
- Recepção com cotovelos baixos

---

## 8. FORMULÁRIOS

### 8.1. SOLICITAÇÃO DE RECURSO PARA A PROVA DE NÍVEL 1

Não serão aceitos recursos em nenhum outro formato além do formato aqui exibido.

#### SOLICITAÇÃO DE RECURSO

##### Informações do recorrente

Nome do recorrente: \_\_\_\_\_

Endereço postal do recorrente: \_\_\_\_\_

Endereço de e-mail do recorrente (obrigatório): \_\_\_\_\_

Número(s) de telefone de contato do recorrente: \_\_\_\_\_

##### Informações da prova

Prova realizada: \_\_\_\_\_

Local da prova: \_\_\_\_\_

Data da prova: \_\_\_\_\_

Nome do Instrutor Chefe: \_\_\_\_\_

##### Motivo do recurso:

Inclua o máximo de informações possível: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Resultado desejado:

---

---

---

---

---

Formulários, continuação

## 8.2. FORMULÁRIOS DE SOLICITAÇÃO DE ADAPTAÇÕES

Os participantes diagnosticados com necessidades especiais médicas/de aprendizagem que exigem adaptações devem preencher o formulário de Solicitação de Adaptações Especiais para a Prova e solicitar que um profissional de saúde licenciado preencha o formulário Documentação sobre Necessidades Referentes à Deficiência por um Provedor Qualificado para que a solicitação de adaptações seja processada. Toda a documentação precisa ser enviada com pelo menos duas semanas de antecedência da data agendada para o curso. Os dois formulários podem ser encontrados nas páginas a seguir.

### SOLICITAÇÃO DE ADAPTAÇÕES ESPECIAIS PARA A PROVA

#### Informações do participante

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_

Telefone residencial: \_\_\_\_\_ Telefone celular: \_\_\_\_\_

Endereço de e-mail: \_\_\_\_\_

#### Adaptações especiais para a prova

Data e local da prova (central de provas) para a qual você está solicitando a adaptação: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_

Gostaria de solicitar a(s) seguinte(s) adaptação(ões) para a prova:

Circule as respostas no livreto da prova

Mais tempo de prova (75 minutos)

Prova impressa em fonte maior (especifique o tamanho): \_\_\_\_\_

Leitor

Área separada para a prova

Assento especial (descreva): \_\_\_\_\_

Local de prova com acesso para cadeira de rodas

Outras adaptações especiais (especifique): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

Formulários, continuação

### DOCUMENTAÇÃO DAS NECESSIDADES RELACIONADAS À DEFICIÊNCIA POR UM PROVEDOR QUALIFICADO

É necessário que um provedor de saúde licenciado ou um profissional da área de educação ou aplicação de provas preencha este formulário. É preciso incluir a natureza da deficiência, a identificação do(s) exame(s) empregado(s) para confirmar o diagnóstico, uma descrição das adaptações passadas feitas para a deficiência e as adaptações específicas solicitadas para a prova.

#### Documentação profissional:

Tenho conhecimento \_\_\_\_\_ desde \_\_\_\_\_  
(nome do participante) (data)

na minha capacidade de \_\_\_\_\_  
(título profissional)

O participante discutiu comigo a natureza da prova que será aplicada. É minha opinião que, devido à deficiência do participante descrita abaixo, é necessário o fornecimento das adaptações especiais listadas no formulário Solicitação de Adaptações Especiais para a Prova.

#### Comentários sobre a deficiência:

---

---

---

---

Assinatura: \_\_\_\_\_

Título: \_\_\_\_\_

Empresa: \_\_\_\_\_

Nº da licença (se aplicável): \_\_\_\_\_

Número de telefone: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

#### Instruções aos Participantes:

Devolva este formulário com uma cópia do Formulário de Solicitação de Adaptações Especiais para [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com). Toda a documentação precisa ser enviada com pelo menos duas semanas de antecedência da data agendada para o curso. Escreva "Solicitação de Adaptações" na linha de assunto do e-mail.

Formulários, continuação

### 8.3. TERMO DE RESPONSABILIDADE

*Caso seja menor de 18 anos, é preciso imprimir e trazer ao Curso de Nível 1 uma cópia assinada por um representante legal.*

## ASSUNÇÃO DE RISCOS/TERMO DE RESPONSABILIDADE/AUTORIZAÇÃO DE PUBLICIDADE (o "Acordo")

LEIA CUIDADOSAMENTE ESTE ACORDO NA ÍNTEGRA. ELE AFETA OS SEUS DIREITOS LEGAIS. A ACEITAÇÃO DOS TERMOS DESTA ACORDO É UMA CONDIÇÃO DE ACESSO A QUALQUER EVENTO, LOCAL OU OUTRA INSTALAÇÃO DA CROSSFIT.

ESTE ACORDO ABRANGE ASSUNTOS LEGAIS IMPORTANTES, INCLUINDO, ENTRE OUTROS: (i) SUA ASSUNÇÃO DE TODOS OS RISCOS, (ii) CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO E TRATAMENTO MÉDICO, (iii) TERMO DE RESPONSABILIDADE E EXONERAÇÃO DE TODAS AS RECLAMAÇÕES, (iv) INDENIZAÇÃO DE SUA PARTE e (v) TERMO DE RESPONSABILIDADE E AUTORIZAÇÃO DE PUBLICIDADE.

### ASSUNÇÃO DE RISCOS/TERMO DE RESPONSABILIDADE

1. **Consideração para a Renúncia de Responsabilidade.** Em consideração à oportunidade de comparecer, participar, competir ou trabalhar como voluntário no Curso de Certificado Nível 1 de CrossFit, Curso de Certificado Nível 2 de CrossFit, CrossFit Kids ou Curso de Educadores, outros seminários CrossFit, treinos, competição ou evento relacionado a fitness ou exercício ou quaisquer atividades relacionadas, uso de equipamentos, provas, eventos promocionais, treinamentos, seminários, treinos, exercícios, entretenimento, demonstrações, instrução, cerimônias e feiras (coletivamente, o "**Evento CrossFit**"), seja ele conduzido, pertencente, arrendado, organizado, operado, gerenciado, apoiado, sancionado ou patrocinado pela CrossFit, Inc. ou cada um de seus diretores, agentes, assistentes, prestadores, voluntários, equipe, representantes, convidados e funcionários, bem como coaches, instrutores, juizes, treinadores, proprietários, locadores, locatários ou operadores de qualquer academia, academia afiliada licenciada da CrossFit (comumente conhecida como afiliado CrossFit), patrocinadores, expositores, fornecedores, espectadores, equipe de mídia ou equipe médica do Evento CrossFit (coletivamente, as "**Partes da CrossFit**"), ou qualquer outro local, localidade ou equipamento usado como qualquer parte de um Evento CrossFit (coletivamente, o "**Local**" e, juntamente com as Partes da CrossFit, as "**Partes Exoneradas**" e, cada uma, uma "**Parte Exonerada**") com ou sem supervisão e se tais atividades acontecem no Local ou próximo a ele, com deslocamento de ou para o Local e de boa fé e a título oneroso, cujo recebimento e suficiência são aqui reconhecidos ao clicar na caixa apropriada e concordar com este Acordo, eu (por vezes citado neste documento como "**Participante**"), meus herdeiros, executores, parente mais próximo, sucessores de interesse, guardiões, representantes legais, cessionários e administradores, concordam com o que segue:

2. **Atividade perigosa.**

2.1. Riscos inerentes e adicionais. Concordo e reconheço que a participação no Evento CrossFit pode envolver perigo e risco inerentes, incluindo o perigo e o risco de: (i) LESÕES FÍSICAS E/OU MORTE, incluindo pequenas e grandes lesões como lesões nas articulações e costas, ossos quebrados, concussões, rabdomiólise, lesões músculo-esqueléticas, lesões cardiovasculares, infarto, derrame, lesão cerebral e lesão do feto (se estiver grávida); (ii) exposição a vírus infecciosos, bactérias e doenças, incluindo, mas não limitado a, COVID-19; e (iii) danos materiais. Também entendo que o uso de álcool

Formulários, continuação

e/ou drogas pode aumentar ou exacerbar esses riscos e perigos. Entendo e concordo que nem minhas ações, nem as ações de qualquer outra pessoa, podem necessariamente ser controladas, e que minha saúde e segurança não podem ser garantidas enquanto estou participando ou observando o Evento CrossFit, as atividades relacionadas ou visitando o Local. Ao assinar este Acordo, aceito livremente e assumo a responsabilidade integral por todos esses perigos e riscos, bem como a possibilidade de lesões pessoais, morte, danos à propriedade ou perdas decorrentes.

2.2. **Equipamentos:** Concordo em inspecionar, antes do uso, todos os equipamentos oferecidos no Local e no Evento CrossFit, incluindo, entre outros, equipamentos e aparelhos para exercícios e condicionamento físico (fitness) ou outros equipamentos (os "**Equipamentos**") e solicitar esclarecimentos aos funcionários e/ou instrutores do Evento CrossFit se eu não entender completamente como usar os Equipamentos ou o Local. Asseguro que as informações fornecidas aos funcionários, instrutores, técnicos e membros da equipe do seminário do Evento CrossFit serão precisas e completas. Caso eu tenha menos de 18 anos de idade, um dos meus pais ou responsável tem pelo menos 18 anos de idade e concorda com este Acordo em meu nome ("**Adulto**"), entende que poderá não estar disponível ou presente quando meus Equipamentos forem fornecidos, colocados ou ajustados, renuncia a oportunidade de inspecionar o uso e a colocação dos Equipamentos e autoriza os representantes ou funcionários do Evento CrossFit a supervisionar o uso e a colocação dos Equipamentos. Entendo que, embora possa estar usando equipamentos de proteção ou suporte, conforme aplicável, estes não podem garantir minha segurança ou proteger o usuário contra possíveis lesões, tampouco prevenir todas as lesões. Aceito utilizar qualquer Equipamento usado em um Evento CrossFit "NA FORMA COMO SE ENCONTRA" e, caso acredite que algum dos equipamentos possa estar danificado ou com defeito, aceito identificar ou devolver antes do uso ou imediatamente após a descoberta para substituição ou conserto. Caso eu tenha menos de 18 anos de idade, um Adulto assume a total responsabilidade pelo cuidado dos Equipamentos usados para um Evento CrossFit e concorda em assumir a responsabilidade pela substituição, pelo preço total de varejo, de quaisquer Equipamentos danificados ou não devolvidos. Entendo que podem ser exigidas taxas extras pelo uso do Local, dos Equipamentos ou de outros serviços oferecidos pelo Evento CrossFit, e que restrições de idade, altura e capacidade podem ser aplicadas para restringir a participação no Evento CrossFit e o uso parcial ou total do Local.

3. **Deveres do Participante e declaração de condição física.** Concordo em ler todos os sinais e avisos exibidos ou, caso eu, Participante, tenha menos de 18 anos de idade, o Adulto concorda em ler e, se necessário, me explicar todos os sinais e avisos exibidos. Preciso manter o controle o tempo todo enquanto participo do Evento CrossFit. Sou responsável por ler, entender e cumprir todas as sinalizações, incluindo, entre outras, as instruções de uso do Local. Declaro ter a destreza física e o conhecimento para participar com segurança no Evento CrossFit e usar o Local. Reconheço e concordo que sou o único responsável pela avaliação do meu condicionamento físico (fitness) e mental, minhas habilidades técnicas e minha experiência para avaliar minha aptidão para participar do Evento CrossFit. Declaro ter consultado um médico qualificado sobre meu desejo de participação no Evento CrossFit e seguirei as diretrizes recomendadas pelo profissional. Declaro não sofrer de NENHUMA condição de saúde que possa ser agravada pela participação no Evento CrossFit, incluindo, entre outras, doenças cardíacas ou pressão alta, problemas nas costas ou no pescoço, ou outros problemas ósseos, musculares, respiratórios ou circulatórios. Reconheço que posso ser obrigado a usar os devidos equipamentos de proteção em determinados momentos durante minha participação em um Evento CrossFit.

4. **Consentimento a tratamento médico.** Em relação a quaisquer lesões que eu possa sofrer, doença ou outras condições médicas que possa ocorrer durante minha presença no Evento CrossFit ou no Local, ou ainda durante o envolvimento direto ou indireto no Evento CrossFit, autorizo e consinto com o recebimento de primeiros socorros de emergência, medicamentos, tratamentos médicos e/ou cirúrgicos considerados necessários pelos membros participantes e/ou pelos funcionários e representantes do Evento CrossFit. Reconheço que as Partes Exoneradas não têm obrigação de oferecer tratamentos ou serviços médicos, não garantem nem fazem declarações relacionadas à adequação ou à continuação de tais serviços médicos, nem podem ser consideradas responsáveis ou responsabilizadas por reclamações decorrentes da prestação dos serviços

Formulários, continuação

médicos ou por deixar de fornecer ou continuar a fornecer os serviços médicos. Autorizo, ainda, os membros participantes e/ou os funcionários ou representantes do Evento CrossFit a executar em meu nome todo e qualquer formulário de permissão, consentimento ou outro documento apropriado relacionado à assistência médica, e a agir em meu nome, caso eu não possa ou não esteja prontamente disponível para tal, e a situação seja urgente, conforme determinada a seu exclusivo critério. RECONHEÇO E CONCORDO QUE PODE SER PRESTADA ASSISTÊNCIA E/OU TRATAMENTO EMERGENCIAL POR PESSOAS COM TREINAMENTO OU EXPERIÊNCIA QUE PODEM NÃO SER ADEQUADOS PARA DETERMINADAS SITUAÇÕES MÉDICAS; E/OU QUE AS LESÕES SOFRIDAS POR MIM PODEM SER AGRAVADAS POR RESPOSTA À EMERGÊNCIA OU PRIMEIROS SOCORROS NEGLIGENTES DAS PARTES EXONERADAS, DE OUTROS INDIVÍDUOS OU DA EQUIPE MÉDICA OU DE EMERGÊNCIA E, DE ACORDO COM A SEÇÃO 6 ABAIXO, RENUNCIO A QUALQUER RECLAMAÇÃO ASSOCIADA. Reconheço expressamente que, se o Evento CrossFit e o Local estiverem localizados a uma certa distância de unidades de atendimento médico, essa distância poderá exacerbar uma lesão ou condição sofrida por mim. Serei responsável por todos os custos associados ao atendimento médico e ao respectivo deslocamento.

5. **Assunção de riscos.** Ao compreender, reconhecer e concordar com todos os riscos e perigos envolvidos no Evento CrossFit, eu, por livre e espontânea vontade, escolho participar do Evento CrossFit, me deslocar, entrar e usar o Local, e, POR MEIO DESTA, CONCORDO EXPRESSAMENTE, POR LIVRE E ESPONTÂNEA VONTADE, ACEITAR E ASSUMIR TODOS OS RISCOS DE PERDA, DANOS, ROUBO, FERIMENTOS OU MORTE QUE POSSAM OCORRER A MIM OU À MINHA PROPRIEDADE DECORRENTES DA MINHA PARTICIPAÇÃO NO EVENTO CROSSFIT, INCLUINDO O RISCO DE SOFRER LESÕES POR AÇÕES, OMISSÕES, DECLARAÇÕES OU NEGLIGÊNCIA DAS PARTES EXONERADAS, OUTROS PARTICIPANTES OU TERCEIROS AO PARTICIPAR DO EVENTO CROSSFIT OU AO VISITAR, ME DESLOCAR OU USAR O LOCAL. Compreendo e concordo que, ao concordar com este Acordo, assumo total responsabilidade por todo e qualquer risco de morte, lesões pessoais graves, incapacidade temporária ou permanente, perda de propriedade e/ou danos sofridos por mim ou minha propriedade em relação ao Evento CrossFit, estejam ou não descrito neste Acordo, sejam conhecidos ou desconhecidos, inerentes ou de outra forma, ou ao visitar, me deslocar ou usar o Local. Compreendo e concordo que este Acordo estará vinculado a mim, meu cônjuge (ou parceiro de união de fato), meus responsáveis legais, os executores ou administradores do meu estado, meus herdeiros, meus representantes pessoais, meus signatários, meus sucessores em interesse, meus filhos e tutores ad litem dos filhos (coletivamente, os "**Exoneradores**"). Aceito plena e total responsabilidade pela minha própria segurança, pela segurança de quaisquer convidados, observadores ou outros indivíduos que eu tenha convidado para o Local e propriedade que tenha levado ao Local, e assumo o risco de danos, roubo, perda ou lesão causados por outros a mim, meus convidados e nossa propriedade. Também aceito a responsabilidade total e integral pelas consequências de assumir riscos insensatos ao participar do Evento CrossFit ou ao utilizar o Local, incluindo, entre outros, experimentar atividades para as quais não tenho qualificação para executar com segurança, causando a outros participantes/espectadores um risco insensato de danos, ou deixar de seguir os procedimentos de segurança corretos ao usar o local e participar do Evento CrossFit.

6. **Exoneração de Responsabilidade e Termo de Responsabilidade de Reclamações.** Em meu próprio nome e em nome dos Exoneradores e em consideração à permissão de participação do Evento CrossFit e/ou usar o Local, DECLARO RENUNCIAR, EXONERAR E INDEFINIDAMENTE DISPENSAR TODAS E QUAISQUER RECLAMAÇÕES OU CAUSAS DE PROCESSOS JURÍDICOS CONHECIDAS NO PRESENTE MOMENTO OU NO FUTURO EM QUALQUER JURISDIÇÃO DO MUNDO, CONTRA AS PARTES EXONERADAS, INCLUINDO, SEM LIMITAÇÃO, QUALQUER LESÃO CORPORAL, DEFICIÊNCIA, DOENÇA, ACIDENTE, MORTE, PERDA FINANCEIRA, PERDA DE PROPRIEDADE, DANO, DESTRUIÇÃO, ATRASO, INCONVENIÊNCIA OU OUTRO DANO DE QUALQUER NATUREZA QUE POSSA ESTAR DIRETA OU INDIRETAMENTE RELACIONADO, SER DECORRENTE OU SUSTENTADO PELA PARTICIPAÇÃO NO EVENTO CROSSFIT E/OU DESLOCAMENTO, VISITA OU USO DO LOCAL OU DAS ATIVIDADES RELACIONADAS, NEGLIGÊNCIA DE PRIMEIROS SOCORROS OU RESPOSTA DE EMERGÊNCIA DAS PARTES EXONERADAS OU

Formulários, continuação

OUTRO ATO DE NEGLIGÊNCIA, OMISSÃO OU VIOLAÇÃO DE QUALQUER GARANTIA EXPRESSA OU IMPLÍCITA DE QUALQUER UMA DAS PARTES EXONERADAS, uma vez que nada nesta Seção 6 será considerado para exonerar qualquer das Partes Exoneradas da responsabilidade decorrente de seus próprios danos intencionais a mim ou à minha propriedade.

Renuncio expressamente às disposições e proteções da Seção 1542 do Código Civil da Califórnia e a qualquer lei semelhante de qualquer jurisdição. Compreendo que a Seção 1542 provê o que segue:

**UMA EXONERAÇÃO GERAL NÃO SE ESTENDE A RECLAMAÇÕES QUE O CREDOR TENHA CONHECIMENTO OU SUSPEITE DE EXISTIR EM SEU FAVOR NO MOMENTO DA EXECUÇÃO DA EXONERAÇÃO, QUE, SE CONHECIDAS POR ELE, DEVE TER AFETADO SUBSTANCIALMENTE SUA RESOLUÇÃO COM O DEVEDOR.**

Eu expressamente reconheço e compreendo o significado, os efeitos e as consequências de um termo de responsabilidade da Seção 1542 e, por meio deste, assumo total responsabilidade por tal renúncia.

7. **Imprevisibilidade de Causa; Responsabilidade Pessoal.** Entendo que podem ocorrer lesões e danos resultantes do Evento CrossFit, incluindo o de trabalhar com ou próximo de levantamento de peso, exercício e equipamentos de fitness. Concordo e reconheço que as Partes Exoneradas não aceitam nenhuma responsabilidade por ferimentos, doenças, perdas ou danos sofridos por mim, e que a obtenção de um seguro para cobrir esses riscos é de minha responsabilidade. Reconheço e concordo que é minha responsabilidade ter algum tipo de seguro, incluindo, entre outros, seguro saúde, com cobertura para invalidez acidental e morte, e seguros de responsabilidade que eu possa desejar ter ou que seja aconselhável ter em relação à minha presença no Local e no Evento CrossFit. Reconheço que (i) as Partes Exoneradas e outras pessoas no Local e no Evento CrossFit não têm e não terão um seguro que cubra a minha presença no Local e no Evento CrossFit, e (ii) Não conto com a existência deste para a decisão de estar presente no Local e no Evento CrossFit em nenhum momento deste momento em diante. Sob nenhuma circunstância um eventual seguro das Partes Exoneradas reduz minha obrigação de obter um seguro com cobertura pessoal quando presente no Local e no Evento CrossFit. O precedente não reduz a exigência de qualquer uma das partes de ter qualquer tipo de seguro exigido por lei. Entendo e concordo que sou o único responsável por todos os custos e despesas médicas (inclusive custos de seguro) incorridos direta e/ou indiretamente por mim em decorrência da minha participação no Local e no Evento CrossFit por qualquer motivo. Em relação a Participantes que atuem como voluntários no Local e no Evento CrossFit, reconheço e concordo que tais voluntários não são funcionários do Local ou do Evento CrossFit, independentemente de qualquer remuneração não monetária que possam receber pelo tempo e pelos serviços. Entendo e concordo, ainda, que os voluntários não são cobertos por indenizações trabalhistas e, portanto, recomenda-se que obtenham sua própria cobertura de seguro saúde. Assumo todos os riscos de lesões, doenças ou morte, e danos ou perdas de meus pertences e propriedade, e todo e qualquer outro atraso, inconveniência, dano, perda ou outras despesas que eu possa sofrer decorrentes ou associadas ao Evento CrossFit. Serei totalmente responsável pelas minhas ações. Assumo a responsabilidade pela minha segurança e a de outras pessoas, incluindo ferimentos, danos à propriedade e prejuízos na máxima extensão possível e independentemente dos atos ou omissões de outras pessoas.

Formulários, continuação

8. **Propriedade Pessoal.** Serei responsável pela segurança da minha propriedade e dos bens pessoais que eu utilizar, levar ou deixar no Local ou de outra forma relacionados ao Evento CrossFit, e as Partes Exoneradas não podem garantir a segurança ou proteção da minha propriedade. Caso eu deixe qualquer propriedade no Local ou sob a custódia das Partes Exoneradas, será a meu absoluto e exclusivo risco. Nenhuma das Partes Exoneradas terá qualquer responsabilidade perante mim ou qualquer outra pessoa em caso de perda, dano, destruição ou uso por qualquer pessoa, com ou sem autorização, ou roubo de tal propriedade.
9. **Indenização.** INDENIZAREI, DEFENDEREI E INOCENTAREI AS PARTES EXONERADAS, CONJUNTA E SOLIDARIAMENTE, DE E CONTRA TODA E QUALQUER RECLAMAÇÃO, AÇÃO, DEMANDA, DIREITOS, PERDAS, CUSTOS, DANOS, DESPESAS, LIQUIDAÇÕES, JULGAMENTOS, CAUSAS DE AÇÕES E RESPONSABILIDADES DE QUALQUER TIPO, SEJAM PREVISTOS OU IMPREVISTOS, INCLUINDO HONORÁRIOS ADVOCATÍCIOS, EM LEI OU EQUIDADE, DECORRENTES OU RESULTANTES DE QUALQUER REIVINDICAÇÃO RELACIONADA À MINHA PARTICIPAÇÃO NO EVENTO CROSSFIT, INCLUINDO, SEM LIMITAÇÃO, MINHA VIOLAÇÃO DESTE ACORDO, DAS REGRAS E POLÍTICAS DO EVENTO CROSSFIT OU DE QUALQUER PESSOA QUE EU CONVIDE PARA O EVENTO CROSSFIT OU LOCAL, OU QUALQUER OUTRA RECLAMAÇÃO DE TERCEIROS RELACIONADA AO EVENTO CROSSFIT.
10. **Promessa de não mover ação judicial.** Por meio deste, concordo e me comprometo a fazer com que os Exoneradores não movam ação judicial, processem, demandem compensação ou vinculem a propriedade ou os bens das Partes Exoneradas por qualquer perda ou dano resultante da minha participação no Evento CrossFit ou de minha viagem ou presença no Local, e indefinidamente exonerar e desobrigar as Partes Exoneradas da responsabilidade de tais reivindicações.
11. **Convidados.** Assumo todos os riscos de danos ou ferimentos às pessoas que eu trazer como convidadas ao Evento ou Local CrossFit, esteja eu presente ou não e, por meio deste, concordo em indenizar completamente as Partes Exoneradas contra quaisquer reivindicações por danos ou ferimentos sofridos por meus convidados.

### AUTORIZAÇÃO DE PUBLICIDADE

12. **Natureza e Escopo da Autorização de Publicidade.** Por uma boa e valiosa remuneração, cujo recebimento, por meio deste é reconhecida, ao clicar na caixa apropriada e concordar com este Contrato, eu, por meio deste, concedo irrevogavelmente às Partes CrossFit, o direito irrevogável, perpétuo e irrestrito (exceto conforme expressamente estabelecido abaixo), de usar e publicar minha imagem (“**Direitos de Publicidade**”) em toda e qualquer mídia conhecida agora ou que venha a ser no futuro, em conexão com as Partes CrossFit, com o Evento CrossFit, as mercadorias, produtos ou serviços das partes CrossFit, o programa de ginástica afiliado da CrossFit, LLC, ou quaisquer atividades relacionadas a qualquer uma das anteriores (todos esses meios nos quais os Direitos de Publicidade são utilizados devem ser referidos como “**Imagens**”), para qualquer finalidade comercial, sem royalties, pagamento ou qualquer outra compensação a mim. Para tal uso dos Direitos de Publicidade e Imagens, compreendo e concordo que não terei direito a nenhum tipo de compensação ou consideração além da minha participação no Evento CrossFit. Também concordo que as Partes da CrossFit podem editar, alterar, digitalizar, sincronizar, reproduzir ou mudar as Imagens para qualquer uma das finalidades. Reconheço que o participante não tem, e expressamente renuncia, nenhuma propriedade, autoria ou direitos morais das Imagens ou de qualquer parte delas.
13. **Termo de Responsabilidade de Publicidade.** Por meio deste renuncio a todos os direitos e isento, exonero e não processarei nem moverei qualquer processo (incluindo, sem limitação, buscar qualquer forma de medida cautelar) contra as Partes CrossFit e concordo em indenizar, defender e isentar as Partes Exoneradas de e contra toda e qualquer reivindicação,

Formulários, continuação

demanda, ação ou recurso, responsabilidade, custos, mensalidades, sanções, taxas, multas ou despesas (incluindo honorários advocatícios razoáveis), de qualquer tipo, natureza ou descrição, que eu ou qualquer um de meus sucessores ou cessionários possamos agora, ou a qualquer momento, ter ou alegar ter, conhecidos ou desconhecidos no momento, decorrentes ou supostamente decorrentes ou relacionados a qualquer uso dos Direitos de Publicidade e/ou das Imagens. Em nenhuma circunstância terei direito a medidas cautelares ou outro recurso em equidade contra qualquer uma das Partes Exoneradas em relação aos Direitos de Publicidade e/ou Imagens.

14. **Direitos autorais.** Os direitos concedidos às Partes da CrossFit por meio deste incluem, sem limitação, todos os direitos de qualquer natureza em relação ao uso das Imagens, incluindo, sem limitação, todos os direitos autorais (e quaisquer outros direitos de propriedade intelectual), renovações e extensões. Reconheço e concordo que todos os direitos autorais e direitos de qualquer outro tipo relacionados ou pertencentes às Imagens acima descritas são de propriedade exclusiva da CrossFit, LLC e que não tenho direito aos direitos autorais (ou qualquer outro direito de propriedade intelectual) das Imagens.

15. **Termo de ciência.** Se o Participante tiver menos de 18 anos de idade, o Adulto estará ciente de que não estará assinando este Acordo apenas em seu próprio nome, mas que também estará assinando este Acordo em nome do Participante, e que o Participante estará vinculado a todos os termos deste Acordo. Além disso, ao assinar este Acordo, no papel de pai/mãe ou responsável legal do Participante, o Adulto compreende que também está renunciando aos direitos em nome do Participante. O Adulto concorda que o Participante não terá permissão de participar do Evento CrossFit ou usar o Local se o Adulto não assinar este acordo em nome do Participante. Ao assinar este Acordo sem a assinatura do pai/mãe ou responsável legal, o Participante, sob pena de fraude, declara ter pelo menos 18 anos de idade. O Adulto declara ser pai/mãe ou responsável legal do Participante.

16. **Legislação da Califórnia, Jurisdição.** Este Acordo será regido e interpretado de acordo com as leis do Estado da Califórnia, EUA, a despeito de seus conflitos de disposições legais. Qualquer ação ou processo implementado para fazer cumprir os termos deste Acordo ou julgar qualquer litígio decorrente deste Acordo deverá ser apresentado exclusivamente ao Condado de San Diego, Estado da Califórnia. As partes não levantarão defesas em relação à localização e renunciam a quaisquer defesas baseadas em localização, na inconveniência do fórum, na falta de jurisdição pessoal, na suficiência de serviço de processo ou similar em qualquer ação ou processo trazido ao Estado da Califórnia. Este Acordo estipula de forma total, completa e exclusiva a minha concordância com as Partes Exoneradas sobre os assuntos estabelecidos neste documento e só pode ser alterado de forma escrita, sendo assinado por ambos, a CrossFit, LLC e por mim.

COMPREENDO QUE OS TERMOS DESTA ASSUNÇÃO DE RISCOS/TERMO DE RESPONSABILIDADE/AUTORIZAÇÃO DE PUBLICIDADE SIGNIFICAM QUE EU ESTOU RENUNCIANDO CERTOS DIREITOS IMPORTANTES QUE EU PODERIA TER DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO DA CALIFÓRNIA.

17. **Autonomia das cláusulas.** No caso de alguma disposição (ou parte dela) deste Acordo seja determinada como inválida ou inexecutável por um tribunal de jurisdição competente, tal disposição (ou parte dela) deve ser aplicada ou, se não for possível, será considerada como excluída deste Acordo, enquanto o restante deste Acordo permanecerá em pleno vigor de acordo com seus termos e condições declarados.

Formulários, continuação

**18. Termo de ciência adicional do Participante.**

(a) COMPREENDO E RECONHEÇO QUE, AO CONCORDAR COM ESTE ACORDO, ESTOU ABDICANDO DE CERTOS DIREITOS LEGAIS, INCLUSIVE DIREITOS DE PUBLICIDADE, O DIREITO DE INDENIZAÇÃO POR DANOS EM CASO DE FERIMENTOS, MORTE OU PERDA/DANO À PROPRIEDADE. COMPREENDO QUE ESTE DOCUMENTO CONSTITUI UMA PROMESSA DE NÃO PROCESSAR E EXONERAR INDENIZAÇÃO POR TODAS AS REIVINDICAÇÕES.

(b) DECLARO TER LIDO ESTE ACORDO ATENTAMENTE EM SUA TOTALIDADE E COMPREENDIDO NA ÍNTEGRA TODOS OS SEUS TERMOS E CONDIÇÕES. ATESTO MEU RECONHECIMENTO E CONCORDÂNCIA DE QUE TIVE A OPORTUNIDADE DE LER ATENTAMENTE TODO O ACORDO E DE TER TODAS AS DÚVIDAS RESPONDIDAS DE MANEIRA SATISFATÓRIA.

Eu, por meio deste documento, declaro, garanto e me comprometo com as Partes Exoneradas que cada uma das afirmações a seguir é verdadeira e precisa:

- Tenho pelo menos 18 anos de idade e tenho o direito de assinar em meu próprio nome ou, se eu tiver menos de 18 anos de idade, um dos meus Pais ou Responsável Legal poderá assinar em meu nome.
- Declaro ter lido este Acordo na íntegra, compreendido as palavras e o vocabulário deste Acordo, e concordado com todos os termos e condições deste Acordo.
- Declaro ter lido, compreendido e concordado com as Regras e Políticas do Evento CrossFit.
- Estou ciente e participarei voluntariamente apesar dos potenciais riscos e perigos inerentes ao Evento CrossFit.

Nome do participante: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Participante ou responsável legal, se o participante for menor de 18 anos:

Na condição de pai/mãe ou responsável pelo Participante cujo nome está exibido acima, confirmo ter lido este Acordo e aceitado todas as disposições em meu próprio nome (como se signatário direto deste Acordo) e em nome de Participante, no intuito de que este Acordo seja irrevogavelmente vinculativo para mim, para o Participante e para cada um dos meus herdeiros, executores, administradores e cessionários, bem como os dos Participantes. Declaro e garanto ter, no mínimo, 18 anos de idade, ser o pai/mãe ou responsável legal do Participante supracitado e ter autoridade legal para celebrar este Acordo e vincular o Participante.

Nome por extenso de um dos pais/responsável legal: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Formulários, continuação

### ACORDO DE CONFIDENCIALIDADE DO PARTICIPANTE DE NÍVEL 1 ON-LINE

Compreendo, reconheço e concordo com o que segue:

- As perguntas e respostas da prova são de propriedade exclusiva e confidencial da CrossFit, LLC, e são protegidas pelos direitos de propriedade intelectual da CrossFit.
- Não divulgarei as perguntas ou respostas da prova, nem discutirei qualquer conteúdo do material da prova com qualquer pessoa, sem aprovação prévia por escrito da CrossFit.
- Não retirarei da sala de prova nenhum material da prova de qualquer tipo fornecido a mim, ou qualquer outro material relacionado à prova, incluindo, sem limitação, qualquer tipo de anotação ou cálculo.
- Não copiarei nem tentarei fazer cópias (escritas, fotocopiadas, fotografadas ou de qualquer outra forma) de nenhum material da prova, incluindo, sem limitação, quaisquer questões ou respostas da prova.
- Não venderei, licenciarei, distribuirei, entregarei nem obterei materiais, questões ou respostas da prova de nenhuma outra fonte que não a CrossFit.
- Concordo que minhas obrigações sob o abrigo deste Acordo permanecerão em vigor após a prova e, se aplicável, após o vencimento do meu certificado; e
- Concordo que qualquer violação deste Acordo será considerada uma violação do Código de Conduta descrito no Manual do Participante de Nível 1, me proibindo de revalidar o Certificado de Nível 1 e/ou obter credenciais adicionais da CrossFit.

Nome por extenso: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

## 9. ATUALIZAÇÕES NO PROGRAMA

Esta seção contém atualizações no escopo, propósito, objetivos de aprendizagem, requisitos de elegibilidade, requisitos de certificado, taxas e data de início de vigência da alteração do Programa de Certificação de Nível 1.

- Em vigor desde 24 de janeiro de 2018 – Atualização dos objetivos de aprendizagem, seção [1.5. RESULTADOS DE APRENDIZAGEM](#): Alterado de “Descrever os métodos para aplicar o programa CrossFit com segurança e eficácia aos treinandos” para “Aplicar o programa CrossFit com segurança e eficácia”.
- Em vigor desde 24 de janeiro de 2018 – Atualização dos requisitos de certificação, seção [2.4. REQUISITOS DO CERTIFICADO](#): Atualizado para incluir os requisitos adicionais a seguir:
  - concordar com as políticas do Manual do Participante de Nível 1;
  - concordar com o Termo de Responsabilidade e Isenção de Responsabilidade;
  - concordar com o Acordo de Confidencialidade; e
  - pagar todas as taxas do curso e da prova em sua totalidade.
- Em vigor desde 24 de janeiro de 2018 – Atualização dos requisitos de elegibilidade, seção [2.1. ELEGIBILIDADE](#): Atualizado para incluir “não ter saldos pendentes para Certificados CrossFit ou Cursos de Especialidade anteriores”, “não ter processos jurídicos pendentes com a CrossFit, LLC” e “não ter violações documentadas do Código de Conduta”.
- Em vigor desde 24 de janeiro de 2018 – Atualização do Código de Conduta, seção [2.2. CÓDIGO DE CONDUTA](#): Atualizado para incluir violação dos acordos de confidencialidade, como Acordo de Confidencialidade assinado durante o processo de matrícula para o Curso de Certificado Nível 1 e Prova, compartilhamento de códigos de desconto, incluindo os de inscrição nos cursos, venda de vagas de bolsas, como aquelas alocadas para um anfitrião de seminários CrossFit, usar de forma incorreta o nome CrossFit, como divulgar serviços CrossFit sem afiliação e/ou falsa representação das credenciais de Treinador de CrossFit para alterar ou forjar Certificados de Treinador.
- Em vigor desde 1º de março de 2018 – Atualização da política de nova prova, seção [3.4. REFAZENDO A PROVA: PARTICIPANTE REPROVADO](#), e seção [3.5. SOMENTE PROVA: DESISTÊNCIA DO PARTICIPANTE](#): A quantidade máxima permitida de tentativas da prova foi atualizada de ilimitada para quatro (uma prova com o curso e três tentativas de nova prova) dentro de um ano a partir da data de participação no curso.
- Em vigor desde 1º de junho de 2018 — Atualização da Idade, seção [2.1.1. IDADE](#): incluída idade mínima dos participantes para declarar que indivíduos com menos de 14 anos não terão permissão para participar do curso.
- Em vigor desde 15 de dezembro de 2018 – Atualização da seção [5.10. SOLICITAÇÕES DE REVISÃO MANUAL](#): atualização do prazo de envio da solicitação de revisão manual para 21 dias a contar da divulgação dos resultados da prova. O prazo anterior era de 30 dias.
- Em vigor desde 15 de dezembro de 2018 – Atualização da seção [5.11. POLÍTICA DE RECURSOS](#): atualização do prazo de envio da solicitação de recurso para 21 dias a contar da divulgação dos resultados da prova. O prazo anterior era de 30 dias.

Atualizações no programa, continuação

- Em vigor desde 1º de fevereiro de 2019 – Atualização da seção [1.7. PROVA DE CERTIFICADO DE NÍVEL 1](#): atualizada para refletir a pontuação mínima exigida para aprovação nas provas em idiomas que não o inglês.
- Em vigor desde 1º de fevereiro de 2019 – Atualização da seção [1.7. PROVA DE CERTIFICADO DE NÍVEL 1](#): atualizada para incluir o tempo total da prova de 75 minutos para provas administradas em idiomas que não o inglês.
- Em vigor desde 1º de fevereiro de 2019 – Atualização da seção [3.3.1. IDIOMAS DISPONÍVEIS](#): os idiomas atuais da prova não contemplam mais o africâner, holandês, hebreu, islandês e norueguês.
- Em vigor desde 1º de fevereiro de 2019 – Atualização da seção [2.1. ELEGIBILIDADE](#): os requisitos adicionais de elegibilidade para o certificado de Nível 1 passarão a incluir não ter violações documentadas do [Acordo de Licença de Treinador de CrossFit Nível 1](#).
- Em vigor desde 1º de julho de 2019 – Atualização da seção [3.4. REFAZENDO A PROVA: PARTICIPANTE REPROVADO](#): Atualizado número máximo de tentativas de nova prova, de três para duas.
- Em vigor desde 1º de julho de 2019 – Atualização da seção [3.5. SOMENTE PROVA: DESISTÊNCIA DO PARTICIPANTE](#): Atualizado número máximo de tentativas de prova, de quatro para três. Atualizado número máximo de tentativas de nova prova, de três para duas.
- Em vigor desde 14 de setembro de 2019 – Atualização da seção [1.7. PROVA DE CERTIFICADO DE NÍVEL 1](#): A pontuação mínima de aprovação da versão da prova em inglês mudou para refletir a versão atualizada da prova lançada em 14 de setembro de 2019.
- Em vigor desde 17 de setembro de 2019 – Atualização da seção [8.3. TERMO DE RESPONSABILIDADE](#): Atualizada para refletir o atual documento de Assunção de Riscos/Termo de Responsabilidade/Autorização de Publicidade.
- Em vigor desde 13 de janeiro de 2020 – Atualização da seção [3.1. MATRÍCULA E TAXAS](#): Critérios de desconto para militares em serviço ativo e aposentados atualizados para militares em serviço ativo e veteranos nos EUA.
- Em vigor desde 23 de junho de 2020 – Atualização da seção [3.1. MATRÍCULA E TAXAS](#): Remoção da política referente à taxa de 20% adicionada para participantes que se inscrevam com 14 dias ou menos de antecedência da data do curso.
- Em vigor desde 1º de outubro de 2020 – Adicionada seção [5.5. REVALIDAÇÃO](#): Seção atualizada recentemente, anteriormente seção 3.6, para descrever o processo de revalidação com a adição do Nível 1 On-line.
- Em vigor desde 1º de outubro de 2020 – Adicionada seção [5.5.1. REVALIDAÇÃO ON-LINE](#): Adicionada para incluir o Nível 1 On-line e descrever os requisitos de revalidação por meio da opção on-line.
- Em vigor desde 1º de outubro de 2020 – Adicionada seção [5.6. EXTENSÃO DO CERTIFICADO](#): Adicionada para incluir a política de solicitação de extensão para uma credencial atual.
- Em vigor desde 1º de outubro de 2020 – Adicionada seção [5.6.1. PROCESSO DE SOLICITAÇÃO DE EXTENSÃO](#): Adicionado processo para os treinadores solicitarem uma extensão do seu CF-L1 atual.