



CURSO DE CERTIFICADO NÍVEL 2 DE CROSSFIT

MANUAL DO PARTICIPANTE

VERSÃO 3.2

Data de início de vigência 29º DE SETEMBRO DE 2020

ÍNDICE

1. Visão Geral	2
2. Requisitos de elegibilidade	5
3. Processo de matrícula	7
4. Fazer a avaliação	10
5. Certificados	11
6. Privacidade do Participante e Verificação do Status	14
7. Preparação para a avaliação	15
8. Formulários	20
9. Atualizações no programa	32

1. VISÃO GERAL

1.1. SOBRE A CROSSFIT

A CrossFit é uma corporação internacional dedicada a melhorar a saúde 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 os 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 oferecer programas de certificação e certificados credenciados e líderes no setor, que estabelecem e apoiam uma comunidade internacional de praticantes autênticos e altamente treinados do condicionamento físico (fitness), responsáveis por melhorar os níveis de saúde e condicionamento físico (fitness) ao redor do mundo.

1.3. ESCOPO DO CURSO DE CERTIFICADO NÍVEL 2 DE CROSSFIT

O Curso de Certificado Nível 2 de CrossFit é um curso de nível intermediário, com duração de dois dias, baseado nos conceitos e movimentos introduzidos no Curso de Certificado Nível 1 de CrossFit. O curso fornece instruções em sala de aula baseadas nos fundamentos estabelecidos no Curso Nível 1, incluindo conceitos e metodologia de CrossFit, movimentos funcionais, estrutura de aula, programação e estratégias de nutrição que otimizam os resultados do treinamento.

As práticas incluem sessões de treinamento em pequenos grupos, nas quais os participantes têm a oportunidade de se aprimorarem por meio de exercícios específicos de coaching orientados por instrutores e progredirem para sessões de treinamento individuais e em pequenos grupos orientados pelos participantes, momento em que instrutores e colegas oferecem feedback e avaliação. Os participantes devem comparecer preparados para se empenhar profundamente.

Os treinos de CrossFit em grupos grandes são conduzidos como um exemplo de como conduzir uma aula de CrossFit, contêm os componentes de aula necessários, mantêm um padrão de técnica adequada sob alta intensidade e se adaptam para qualquer nível de habilidade.

Os participantes não têm permissão para treinar durante o seminário (das 8h00 às 18h00), exceto nos treinos conduzidos como parte do curso. O organizador não tem a obrigação de aceitar solicitações de treinamentos adicionais. Faça os ajustes necessários para conduzir treinamentos adicionais, incluindo, entre outros, treinos para o CrossFit Games Open, treinos de qualificação, competições on-line e programação personalizada antes ou depois de participar do curso. 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.

Visão Geral, continuação

1.4. OBJETIVO

Este curso é ideal para qualquer treinador de CrossFit que busque aprimorar sua capacidade de coaching. Os participantes entendem melhor como aplicar a metodologia do CrossFit, a construção, a implementação e a avaliação do programa, e estratégias de nutrição para conformidade e manutenção. Também trabalham para melhorar suas habilidades de coaching através de prática, aplicação e feedback em várias configurações de grupo.

O Curso de Certificado Nível 2 tem o objetivo de melhorar o entendimento dos participantes e a implementação:

1. Da mecânica essencial do movimento funcional;
2. Da identificação e correção de erros;
3. Das qualidades essenciais de um treinador eficaz;
4. Da construção e avaliação de uma programação eficaz;
5. De estratégias de gestão de aula para treinos em grupo eficazes;
6. De estratégias de nutrição eficazes para conformidade e manutenção.

1.5. OBJETIVOS DE APRENDIZADO

Na conclusão do Curso Nível 2, os participantes devem ser capazes de:

1. Identificar e demonstrar as qualidades essenciais de um treinador eficaz;
2. Identificar e avaliar erros estáticos e dinâmicos de movimentos funcionais;
3. Identificar e descrever temas comuns de movimentos funcionais;
4. Implementar as devidas correções de movimentos usando dicas verbais, visuais e táteis;
5. Comunicar com eficácia os pontos de desempenho/performance dos movimentos funcionais para grupos e indivíduos;
6. Exibir as devidas habilidades de presença, atitude e gerenciamento de grupos;
7. Projetar e avaliar a eficácia de um programa;
8. Avaliar o nível atual de condicionamento físico (fitness) e capacidade atlética de um indivíduo e aplicar a devida adaptação;
9. Entender e implementar os componentes principais de uma aula eficaz;
10. Identificar e discutir estratégias de nutrição eficazes para informação, implementação, conformidade e manutenção.

1.6. AVALIAÇÃO DE NÍVEL 2

A partir de 1º de janeiro de 2020, o Curso Nível 2 contará com uma avaliação pós-curso on-line. O objetivo da avaliação de Nível 2 é os participantes demonstrarem seu conhecimento sobre os conceitos e métodos apresentados no curso.

Além de atender aos requisitos de certificado, todos os participantes do Curso Nível 2 presencial, com duração de dois dias, devem fazer e passar na avaliação para obter a credencial de Treinador de CrossFit Nível 2 (CF-L2).

Os participantes terão acesso ao portal da avaliação por 30 dias a partir da data de participação no curso. Não há um número limitado de tentativas por participante para a realização da avaliação. **No entanto, a avaliação precisa ser realizada dentro do período de 30 dias.**

A avaliação será disponibilizada somente após a realização do curso presencial e requer o uso de um **dispositivo eletrônico pessoal e conexão à internet.**

A avaliação consiste em 40 perguntas, e os participantes precisam responder corretamente às 40 perguntas para cumprir o requisito.

Visão Geral, continuação

A avaliação é baseada nas qualidades de um treinador eficaz, na construção e na análise do programa, na estrutura de aula, na adaptação apropriada e nas estratégias de nutrição, de acordo com a metodologia de treinamento da CrossFit. Ela mensura a compreensão do participante em todas essas áreas. Todo o material utilizado vem diretamente do curso e do [Manual e Guia de Treinamento Nível 2](#).

O Departamento de Treinamento da CrossFit é responsável pelo desenvolvimento da avaliação e de todas as políticas que tratam da qualificação e da administração da avaliação.

São fornecidas instruções detalhadas após a conclusão do curso presencial, que também podem ser encontradas [aqui](#).

1.7. QUALIFICAÇÕES DO INSTRUTOR

Todos os instrutores do Curso Nível 2 receberam as credenciais CF-L1 e CF-L2, detêm uma credencial de Treinador de CrossFit Nível 3 (CF-L3) ou superior, e trabalham ou possuem um afiliado CrossFit há pelo menos um ano. Todos os instrutores passaram por seleção e desenvolvimento, e demonstraram sua competência por meio de rigorosa avaliação, treinamento da equipe do seminário e desenvolvimento profissional contínuo. 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 2, entre em contato diretamente com ele.

1.8. ATUALIZAÇÕES NO PROGRAMA

Qualquer mudança no objetivo, no escopo, nos requisitos e nos resultados de aprendizado pretendidos do Programa de Certificado Nível 2 de CrossFit, assim como qualquer alteração no processo de matrícula e quaisquer outras alterações que possam afetar os participantes, serão mantidas atualizadas neste manual. A versão mais atual sempre poderá ser encontrada [aqui](#).

2. REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE

2.1. REQUISITOS DE ELEGIBILIDADE

Os participantes serão elegíveis para o Certificado Nível 2 se:

- tiverem um Certificado de Treinador de CrossFit Nível 1 válido e atual;
- 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 Licenciamento do Treinador de CrossFit.

2.2. IDADE

Os participantes menores de 18 anos devem trazer um termo de responsabilidade preenchido e assinado por um dos pais ou responsável legal. O termo de responsabilidade pode ser encontrado na Seção 8.3 deste manual. Participantes menores de 18 anos não podem participar do curso sem apresentar o documento assinado no ato da matrícula.

2.3. CÓDIGO DE CONDUTA

As seguintes condutas são consideradas inaceitáveis pela CrossFit. Qualquer Treinador de CrossFit atual ou candidato à credencial CF-L2 envolvido em tais condutas serão removidos do [Diretório de Treinadores](#) público e estarão proibidos de revalidar o CF-L1, o CF-L2 e/ou obter outras credenciais da CrossFit.

Os comportamentos proibidos incluem:

- quebra dos acordos de confidencialidade, como o Acordo de Confidencialidade assinado durante o processo de matrícula para o curso e a avaliação de Nível 2;
- 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 declaração das credenciais de Treinador de CrossFit para alterar ou forjar Certificados de Treinador.

2.4. DECLARAÇÃO DE NÃO DISCRIMINAÇÃO

O CrossFit endossa os princípios da igualdade de oportunidades. Os critérios de elegibilidade para o CF-L2 são aplicados igualmente a todos os participantes, independentemente de idade, raça, religião, sexo, nacionalidade, status de veterano, preferência ou orientação sexual ou deficiência.

2.5. REQUISITOS DO CERTIFICADO

A emissão do Certificado Nível 2 se baseia no cumprimento dos seguintes requisitos do programa:

- Presença durante todo o curso de dois dias, aproximadamente das 9h00 às 17h30, 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;
- conclusão bem-sucedida da avaliação de Nível 2 on-line em até 30 dias após a participação no curso;
- assinar o [Acordo de Licenciamento de Treinador de CrossFit Nível 2](#);
- concordar com as políticas do Manual do Participante Nível 2;

Requisitos de elegibilidade, continuação

- concordar com o Termo de Responsabilidade e a Isenção de Responsabilidade;
- concordar com o Acordo de Confidencialidade; e
- pagar integralmente todas as taxas do curso.

Apenas mediante cumprimento de todos requisitos acima será concedido a um participante o Certificado de Treinador Nível 2. 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. Se perder ou não participar de alguma parte do curso, o participante não receberá acesso à avaliação até que esses requisitos de certificado sejam atendidos. O participante é obrigado a comparecer às partes selecionadas do curso dentro de seis meses da data original, e depois fazer a avaliação. Não há custo adicional para participar das partes perdidas em um curso separado.

A participação em todos os treinos é obrigatória para o recebimento do Certificado Nível 2. Todos os treinos podem ser adaptados para atender às necessidades e ao nível de condicionamento físico (fitness) atual de todos os participantes. Consulte o Instrutor Chefe no início do Dia 1 para organizar as adaptações e os ajustes adequados.

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 Nível 2](#) por meio do link do evento específico. **Por motivos jurídicos e de licenciamento, cada participante deve preencher a sua própria matrícula.**

O link da matrícula direcionará o participante a um sistema terceirizado para a realização da matrícula e o pagamento da taxa. Os participantes devem fazer login com o respectivo 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 2, com o Acordo de Confidencialidade e com a Renúncia e Isenção de Responsabilidade. **Os participantes menores de 18 anos precisam trazer um termo de responsabilidade preenchido e assinado por um dos pais ou pelo responsável legal para participarem 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, será permitido os participantes concluírem o processo e façam o pagamento do curso. As taxas atuais estão disponíveis na [página do Curso Nível 2](#).

Há cobrança de uma taxa adicional de 20% se a matrícula for feita em menos de 14 dias 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 e professores escolares em período integral, envie um e-mail para seminars@crossfit.com.

Após concluir a matrícula, a CrossFit enviará aos participantes um e-mail de confirmação. Esse e-mail também contém um link para o [Manual e Guia de Treinamento Nível 2](#) atualizado.

Os participantes precisam apresentar um documento de identificação com foto emitido pelo governo ao fazer check-in no Dia 1 do curso.

3.2. IDIOMA

O idioma padrão para o Curso Nível 2 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 interpretação 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.

Os participantes que desejam levar um tradutor para o curso devem entrar em contato com testing@crossfit.com para solicitar aprovação pelo menos duas semanas antes da data do curso. Podem ser aplicadas taxas adicionais.

Após a matrícula para o curso, é solicitado que os participantes selecionem o idioma de preferência para a avaliação.

Processo de matrícula, continuação

Se a avaliação de Nível 2 ou o [Manual e Guia de Treinamento de Nível 2](#) 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 para a avaliação não estiver disponível e, mesmo assim, o participante optar por participar do Curso Nível 2 e fazer a avaliação, ele ainda estará sujeito a todos os requisitos do certificado descritos neste documento.

3.2.1. IDIOMAS DISPONÍVEIS

No momento, a avaliação on-line é disponibilizada nos seguintes idiomas:

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

O [Manual e Guia de Treinamento de Nível 2](#) (material de estudo) está disponível nos seguintes idiomas:

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

As versões atualizadas do Manual e Guia de Treinamento de Nível 2 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.

3.3. REVALIDAÇÃO

Os participantes que atenderem todos os requisitos do certificado receberão o CF-L2.

Antes da data de expiração, os Treinadores CF-L2 devem revalidar suas credenciais atendendo aos requisitos de elegibilidade e de certificado, que incluem refazer o curso completo de dois dias e a avaliação on-line.

As taxas atuais podem ser encontradas na [página do Curso Nível 2](#).

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](#).

Para permanecer um Treinador de CrossFit, é possível optar por evoluir para uma credencial de nível mais alto obtendo a [credencial de Treinador de CrossFit Nível 3 \(CF-L3\)](#), que anula a obrigatoriedade de revalidação do CF-L2. Um Certificado Nível 2 atual (não vencido) é obrigatório para iniciar o processo de inscrição para o CF-L3. Mais informações podem ser encontradas [aqui](#).

3.4. CANCELAMENTO PELO PARTICIPANTE, REEMBOLSO DA TAXA OU NÃO COMPARECIMENTO

A CrossFit não atende a solicitações de reembolsos ou de transferências de cursos. Os inscritos que não participarem do curso perderão todas as taxas.

Processo de matrícula, continuação

O inscrito que não comparecer ao curso devido a uma emergência ou adversidade deverá entrar em contato com 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.

3.5. 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.

3.6. ADAPTAÇÕES

Serão providenciadas adaptações razoáveis para o curso 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 seminars@crossfit.com com pelo menos duas semanas de antecedência da data do curso. Os formulários necessários para solicitar as adaptações especiais para o curso estão incluídos na seção de Formulários deste manual (Seção 8.1).

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

4. FAZER A AVALIAÇÃO

4.1. ADMINISTRAÇÃO DA AVALIAÇÃO

Todos os participantes do Curso de Certificado Nível 2 devem concluir com sucesso a avaliação pós-curso on-line para obter a credencial de Treinador de CrossFit Nível 2 (CF-L2). Os participantes que realizam o Curso Nível 2 de dois dias são automaticamente inscritos na avaliação on-line em até 48 horas após a conclusão do curso. Os participantes são inscritos na avaliação de Nível 2 no idioma solicitado no ato da matrícula do Curso Nível 2. Os participantes que desejam alterar o idioma devem enviar um e-mail para seminars@crossfit.com imediatamente.

A avaliação consiste em 40 perguntas, e os participantes precisam responder corretamente às 40 perguntas para concluí-la.

A avaliação é feita em um dispositivo eletrônico pessoal. Há necessidade de internet. Os participantes terão acesso ao portal da avaliação, que pode ser acessado [aqui](#), por um período de 30 dias a partir da data de participação no curso.

Não há um número limitado de tentativas por participante para a realização da avaliação. No entanto, a avaliação precisa ser realizada dentro do período de 30 dias. São fornecidas instruções detalhadas após a conclusão do curso presencial, que também podem ser encontradas [aqui](#).

4.2. PRAZO PARA A REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO

Os participantes que realizam o Curso Nível 2 de dois dias são automaticamente inscritos na avaliação on-line em até 48 horas após a conclusão do curso. Os participantes terão acesso ao portal da avaliação on-line por um período de 30 dias a partir da data de inscrição no curso. Em caso de impossibilidade de realizar a avaliação antes do prazo de 30 dias devido a uma emergência ou adversidade, o participante deve entrar em contato com seminars@crossfit.com.

As solicitações de extensão de prazo devem ser enviadas para seminars@crossfit.com para análise pelo menos uma semana antes do prazo de 30 dias. **Os participantes que enviarem uma solicitação de extensão de prazo estarão sujeitos a [taxas de extensão de prazo da avaliação](#).**

Emergências e/ou adversidades serão analisadas individualmente.

4.3. ASSISTÊNCIA TÉCNICA PARA A AVALIAÇÃO

Os participantes que precisam de assistência técnica para a avaliação devem enviar um e-mail para seminars@crossfit.com.

As solicitações de assistência técnica devem incluir:

- Nome, como aparece na matrícula do curso
- Endereço de e-mail da CrossFit ID
- Local e data do curso
- Idioma selecionado para a avaliação
- Idioma de preferência para a avaliação (se diferente do selecionado)
- Descrição do problema técnico ou solicitação
- Informações do dispositivo
- Navegador(es) da internet

5. CERTIFICADOS

5.1. DESIGNAÇÃO E SIGNIFICADO

Os participantes que atenderem a todos os requisitos de certificado receberão um Certificado Nível 2, cuja amostra é exibida abaixo:



A emissão do Certificado Nível 2 confirma que o participante atendeu a todos os requisitos de elegibilidade e requisitos de certificado. A obtenção do CF-L2 significa que os indivíduos demonstraram uma compreensão intermediária dos fundamentos, conceitos e movimentos do CrossFit apresentados no Curso Nível 2. Existe uma etapa intermediária para promover o desenvolvimento necessário para um Treinador de CrossFit. Ela permite a designação do CF-L2, 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.

Certificados de Participação não concedem esses privilégios.

Todos os certificados são intransferíveis.

5.2. ENTREGA

Os certificados de Treinador serão enviados individualmente. Para os que moram nos Estados Unidos, os certificados podem chegar em até oito semanas após a realização da avaliação on-line. Para os que moram fora dos Estados Unidos, os certificados podem chegar em entre 12 e 16 semanas após a realização da avaliação on-line.

O Certificado de Participação (para quem não atende os requisitos de elegibilidade, requisitos de certificado e/ou opta por não fazer a avaliação) é enviado eletronicamente para o e-mail utilizado no ato da matrícula no curso, no mesmo período de tempo.

A CrossFit fará o possível para enviar o Certificado de Treinador pelo correio. Nos casos em que as tentativas de envio regular não forem bem-sucedidas, é possível optar por receber o certificado via FedEx ou DHL. O participante será responsável pelos custos da transportadora.

Certificados, continuação

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 para obter mais informações.

5.3. USO AUTORIZADO DO CERTIFICADO NÍVEL 2

Um participante que tenha recebido o Certificado Nível 2 pode mencionar a qualificação em materiais impressos, sites, cartões de visita e outros materiais da seguinte forma:

Seu nome, Treinador de CrossFit Nível 2 (Treinador CF-L2)

A designação CF-L2 **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 licenciada à CrossFit 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 2/Treinadores CF-L2, mas não podem declarar explicita 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 neste manual.

5.4. SOLICITAÇÃO DE SEGUNDA VIA DO CERTIFICADO

Os participantes podem solicitar vias adicionais do seu certificado a qualquer momento antes da data de vencimento da credencial. As solicitações devem ser enviadas via e-mail para certificates@crossfit.com. Para receber o certificado de Treinador, é preciso aguardar entre quatro e seis semanas nos Estados Unidos ou entre oito e 12 semanas para aqueles que residem fora dos Estados Unidos. Há uma taxa para cada certificado adicional.

A CrossFit fará o possível para enviar o Certificado de Treinador pelo correio. Nos casos em que as tentativas de envio regular não forem bem-sucedidas, é 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 para obter mais informações.

5.5. VENCIMENTO DO CERTIFICADO

As informações e os métodos da CrossFit evoluem continuamente e melhoram com o tempo. 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 Nível 2 vence após cinco anos da data de expedição.** No final desse período, mas antes da data de vencimento do Certificado Nível 2, o treinador deve refazer o Curso Nível 2 e atender aos requisitos de elegibilidade e de certificado vigentes para reobter sua qualificação e usar a designação de Treinador CF-L2 ("revalidação"). Os indivíduos podem, em vez disso, optar por obter o CF-L3, que anula a exigência de revalidação, mas tem exigências de educação continuadas.

5.6. INVALIDAÇÃO DE CERTIFICADOS

Um certificado 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.

Certificados, continuação

5.7. 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 Programa de Certificado Nível 2, sem esperar um seguimento formal. As reclamações são determinadas como sendo não solicitadas (ou seja, não a 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 pelos gerentes do Departamento de Treinamento.

5.8. FEEDBACK DO PARTICIPANTE

Após o curso, todos os participantes recebem um e-mail do Departamento de Treinamento da CrossFit solicitando um feedback de todos os aspectos do curso. Além disso, os participantes podem entrar em contato pelo e-mail coursefeedback@crossfit.com a qualquer momento para dar um feedback do curso ou da avaliação.

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) agindo 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.

Ao se inscrever para a afiliação da CrossFit, a situação do certificado e as informações de contato do participante podem ser compartilhadas com o 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-L2 existentes no momento. Todas as pessoas que recebem a designação de Treinador CF-L2 (ou seja, fazem o Curso Nível 2 e realizam a avaliação com sucesso) 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 da CrossFit da pessoa que possui um CF-L1 (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 CF-L2 não desejar ter seu nome na lista, é preciso entrar em contato com testing@crossfit.com comunicando por escrito, ou seguir as instruções da página inicial do [Diretório de Treinadores](#).**

As solicitações de terceiros enviadas para 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 Treinador atual e, em caso afirmativo, o prazo do certificado. Nós não revelamos detalhes relacionados à avaliação.

Os participantes/titulares de certificado podem entrar em contato com 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 AVALIAÇÃO

7.1. METAS DO CURSO

O Curso de Certificado Nível 2 tem o objetivo de melhorar o entendimento dos participantes e a implementação:

1. Da mecânica essencial do movimento funcional;
2. Da identificação e correção de erros;
3. Das qualidades essenciais de um treinador eficaz;
4. Da construção e avaliação de uma programação eficaz;
5. De estratégias de gestão de aula para treinos em grupo eficazes;
6. De estratégias de nutrição eficazes para conformidade e manutenção.

7.2. OBJETIVOS DE APRENDIZADO

Na conclusão do Curso Nível 2, os participantes devem ser capazes de:

1. Identificar e demonstrar as qualidades essenciais de um treinador eficaz;
2. Identificar e avaliar erros estáticos e dinâmicos de movimentos funcionais;
3. Identificar e descrever temas comuns de movimentos funcionais;
4. Implementar as devidas correções de movimentos usando dicas verbais, visuais e táteis;
5. Comunicar com eficácia os pontos de desempenho/performance dos movimentos funcionais para grupos e indivíduos;
6. Exibir as devidas habilidades de presença, atitude e gerenciamento de grupos;
7. Projetar e avaliar a eficácia de um programa;
8. Avaliar o nível atual de condicionamento físico (fitness) e capacidade atlética de um indivíduo e aplicar a devida adaptação;
9. Entender e implementar os componentes principais de uma aula eficaz;
10. Identificar e discutir estratégias de nutrição eficazes para informação, implementação, conformidade e manutenção.

7.3. DESCRIÇÃO DO CONTEÚDO DO SEMINÁRIO

O Nível 2 é um curso de dois dias, formado por três segmentos:

- Palestras sobre a metodologia
- Práticas de desenvolvimento de coaching
- Treinos e demonstrações

Os detalhes desses componentes e o tempo total de cada um deles estão descritos abaixo. O curso tem duração de dois dias (das 9h00 às 17h30, aproximadamente) com um total de 13,2 horas de contato.

Preparação para a avaliação, continuação

1. PALESTRAS SOBRE A METODOLOGIA

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAGEM DO CURSO
Introdução e Visão Geral do Curso	0,3	2%
Fundamentos de um treinamento eficaz Seis critérios para o desenvolvimento de um treinamento eficaz	0,5	4%
Temas de movimento comuns para movimentos funcionais - Analisar temas comuns à maioria dos movimentos - Saber como identificar e avaliar esses temas - Entender como os temas fundamentam os benefícios de segurança e desempenho	0,7	6%
Estrutura e planejamento de aula - Identificar os componentes de uma aula eficaz - Planejar uma aula eficaz - Analisar as práticas recomendadas para a execução de uma aula eficaz usando um plano de aula.	0,7	6%
Programar a construção e a adaptação - Analisar a eficácia da programação - Analisar como aplicar variação na programação do CrossFit de forma eficaz - Entender as considerações da adaptação para uma população diversificada de clientes	1,0	7%
Nutrição - Identificar as estratégias apropriadas para conformidade - Entender como aplicar as devidas estratégias para conformidade - Monitorar a manutenção das estratégias de sucesso	1,0	7%
PALESTRAS SOBRE A METODOLOGIA - TOTAL	4,2 HORAS	32%

Preparação para a avaliação, continuação

2. PRÁTICAS DE DESENVOLVIMENTO DE COACHING

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAGEM DO CURSO
Ensinar e observar - Avaliar e aplicar estratégias de ensino eficazes - Identificar erros de movimentos	1,2	9%
Observar e corrigir - Identificar e avaliar erros de movimentos - Avaliar erros e aplicar dicas verbais, visuais e táteis eficazes para aprimorar o movimento	1,2	9%
Confirmação de aprendizado: Desenvolvimento de coaching individual - Aplicar critérios de treinamento eficazes a um indivíduo - Receber avaliação e feedback sobre coaching	1,3	10%
Confirmação de aprendizado: Desenvolvimento de coaching em grupo - Aplicar critérios de treinamento eficazes a um pequeno grupo - Receber avaliação e feedback sobre coaching	2,6	20%
PRÁTICAS DE DESENVOLVIMENTO DE COACHING - TOTAL	6,3 HORAS	48%

3. TREINOS E DEMONSTRAÇÕES

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAGEM DO CURSO
Treino – Dia 1 - Orientar com eficácia atletas sob carga - Avaliar e aplicar adaptação e treinamento de limiar	1,2	9%
Treino – Dia 2 - Participar de um exemplo de aula eficaz - Avaliar os componentes da aula - Discutir as práticas recomendadas de uma aula eficaz	1,2	9%
Demonstração de treinamento Observar a demonstração da aplicação eficaz dos critérios de um treinamento eficaz	0,3	2%
TREINO - TOTAL	2,7 HORAS	20%

Preparação para a avaliação, continuação

4. CONTEÚDO - TOTAL

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAGEM DO CURSO
Palestras sobre a metodologia	4,2	32%
Práticas de desenvolvimento de coaching	6,3	48%
Treinos e demonstrações	2,7	20%
HORAS DE CONTATO - TOTAL	13,2 HORAS	100%

7.4. PLANO DA AVALIAÇÃO DE NÍVEL 2

ASSUNTO/TEMA	NÚMERO DE ITENS	PERCENTAGEM DO TOTAL
Treinamento Eficaz	2	5%
Ensino e Conhecimento	7	18%
Observação	9	23%
Correção	7	18%
Gerenciamento de Grupo	4	10%
Estrutura de aula	4	10%
Programação	3	8%
Adaptação	1	3%
Nutrição	3	8%
TOTAL	40	100%

7.5. ESTUDO PARA A AVALIAÇÃO

- Participe do Curso Nível 2 (obrigatório).
- Estude o [Manual e Guia de Treinamento de Nível 2](#). Tenha certeza de usar este link, pois ele contém a versão atualizada dos materiais do curso.
- 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. Saiba aplicar os conceitos e a metodologia da CrossFit para treinar outras pessoas.
- Analise o feedback recebido ao longo do curso para entender melhor os componentes de um treinamento eficaz.
- Faça os cursos on-line de [Adaptação](#), [Planejamento de aula](#) e [Encontre a falha](#).
- Filme suas aulas e pratique a avaliação do movimento dos seus atletas.
- A avaliação é baseada no material do Nível 2, que é composto tanto pelo Curso Nível 2 como pelo [Manual e Guia de Treinamento de Nível 2](#). Nenhum por si só é considerado todo o material do qual as questões são derivadas.

Preparação para a avaliação, continuação

7.6. ESTRATÉGIAS PARA A REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO

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; 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, salvo indicação contrária. 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 avaliação de Nível 2 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 Nível 2 e no [Manual e Guia de Treinamento de Nível 2](#).** As perguntas da avaliação não são derivadas ou baseadas em qualquer outra fonte, áreas relacionadas ou materiais de condicionamento físico (fitness).

8. FORMULÁRIOS

8.1. FORMULÁRIOS DE SOLICITAÇÃO DE ADAPTAÇÕES

Os participantes diagnosticados com necessidades médicas/de aprendizagem que exigem adaptações especiais devem preencher o formulário de Solicitação de Adaptações Especiais e solicitar que um profissional de saúde licenciado preencha o formulário Documentação de Necessidades Relacionadas 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. Solicitações de adaptações razoáveis serão analisadas e aprovadas baseadas no potencial para aderir ao formato atual do teste e às políticas.

SOLICITAÇÃO DE ADAPTAÇÕES ESPECIAIS

Informações do participante

Nome: _____

Endereço: _____

Cidade: _____ Estado: _____ Código postal: _____

Telefone residencial: _____ Telefone celular: _____

Endereço de e-mail: _____

Adaptações especiais

Data e local do curso para o qual você está solicitando a adaptação: _____

Endereço: _____

Cidade: _____ Estado: _____ Código postal: _____

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

Intérprete de sinais (especifique o idioma de preferência): _____

Assento especial (descreva): _____

Instalação com acesso a 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 preencha este formulário. Não deixe de incluir a natureza da deficiência, a confirmação do diagnóstico e o histórico conhecido de adaptações anteriores realizadas.

Documentação profissional:

Tenho conhecimento _____ desde _____
(nome do participante) (data)

na minha capacidade de _____
(título profissional)

O participante me forneceu informações sobre os requisitos de certificado e a natureza antecipada do curso. É minha opinião que, devido à deficiência do participante descrita abaixo, é necessário o fornecimento das adaptações especiais selecionadas no Formulário de Solicitação de Adaptações Especiais anexado.

Comentários sobre a deficiência:

Assinatura: _____

Cargo: _____

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. 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.

8.2. TERMO DE RESPONSABILIDADE

Caso seja menor de 18 anos, é preciso imprimir e trazer 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 DESTE 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 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, ouros seminários, treinos ou competição/evento relacionado a treino, condicionamento físico (fitness) ou exercício (incluindo, entre outros, CrossFit Open, e/ou CrossFit Games), bem como 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, LLC 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 em um Evento CrossFit pode envolver perigos e riscos inerentes, que o risco de lesões em um Evento CrossFit é significativo, que o Evento CrossFit pode ser imprevisível e que esses riscos e perigos incluem, entre outros, o perigo e risco de (i) LESÕES FÍSICAS E/OU MORTE; (ii) quedas, saltos, aterrissagens, equipamentos mal direcionados, colisões com a equipe, convidados, equipe de mídia e espectadores; (iii) lesões de pequena gravidade, como arranhões, hematomas e distensões;

(iv) lesões de maior gravidade, como lesões nas articulações e nas costas, fraturas, deslocamento de ombros, concussões, rabdomiólise, lesões músculoesqueléticas, lesões cardiovasculares, trauma cardiovascular, infarto, acidente vascular cerebral e lesão ao feto (em gestantes); (v) lesões catastróficas, como lesão cerebral e paralisia; e (vi) danos à propriedade. Com relação Participantes voluntários do Local ou Evento CrossFit, as atividades no Evento CrossFit podem também incluir, entre outros, (a) assistência, preparação ou demolição do local; (b) participação na administração, no monitoramento ou na governança de um evento ou atividade; (c) competição, auxílio aos participantes e/ou suas famílias na preparação e treinamento para um evento ou atividade; (d) ensino ou instrução, preparação ou manutenção de equipamentos; (e) direcionamento de tráfego e pessoas; (f) realização de tarefas administrativas; e/ou (g) participação em outras obrigações ou usos do Local ou Evento CrossFit. Também entendo que o uso de álcool 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. Reconheço e entendo que a descrição dos riscos e perigos listados acima não é absoluta e que a participação no Evento CrossFit envolve outros riscos e perigos, que podem incluir, entre outros, colisão com equipamentos e veículos motorizados, acesso limitado a e/ou demora no atendimento médico, estresse mental decorrente da participação e negligência de terceiros. Compreendo que existem riscos envolvidos na tomada de decisão e na conduta dos funcionários e voluntários da CrossFit envolvidos no Evento CrossFit, incluindo, entre outros, o risco de um coach, instrutor, membro da equipe ou voluntário julgar incorretamente as habilidades, o condicionamento ou a condição mental, emocional ou física de um participante, julgar incorretamente o clima, o terreno, as instalações, os equipamentos, a localização, ou julgar incorretamente algum outro aspecto do Evento CrossFit que pode tornar inapropriada uma certa porção do Evento CrossFit para o Participante.

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 quaisquer Equipamentos destinados a um Evento CrossFit "NA FORMA COMO SE ENCONTRAM" e, caso acredite que possam estar danificados 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 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, decido participar do Evento CrossFit, me deslocar, entrar e usar o Local, e, POR MEIO DESTES, 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 RESULTANTES OU DECORRENTES DA MINHA PARTICIPAÇÃO NO EVENTO CROSSFIT, OU DE PRÊMIOS QUE POSSAM SER CONCEDIDOS A MIM RELACIONADOS AO EVENTO CROSSFIT, INCLUINDO O RISCO DE PODER 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 descritos 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 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 pode haver ferimentos e danos resultantes do Evento CrossFit, incluindo trabalho com equipamentos de levantamento de peso, ou em torno destes, equipamentos e aparelhos de condicionamento físico (fitness) e de exercícios, cordas de escalada, peg boards, paredes, esportes, equipamentos de música ou entretenimento e máquinas a partir de uma variedade de causas, incluindo os atos ou omissões de outras pessoas, condições meteorológicas, gelo, neve, colinas, montanhas, terrenos, mar ou água, condições ambientais e terrestres, e outras causas que não necessariamente possam ser previstas ou estar sob controle de quem quer que seja. 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

Formulários, continuação

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.

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 garantem a segurança 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.** De boa fé e a título oneroso, a recepção da qual é pelo presente reconhecido, clicando na caixa apropriada e concordando com este Acordo, por meio deste instrumento, concedo irrevogavelmente às Partes do CrossFit, permissão e direito irrevogável, perpétuo e irrestrito (exceto como expressamente estabelecido abaixo), mas não a obrigação, em todo o universo, com ou sem o meu conhecimento, de utilizar, reutilizar, permitir o uso, a distribuição, a reprodução, o upload, o download, a edição, a dublagem, a cópia, tampouco digitalizar, sincronizar, criar derivados, ao todo ou em parte, publicar, republicar, exibir, apresentar, transmitir e/ou difundir ou ainda usar minha aparência, fotografia, assinatura, imagem, ações, fotos, nome, apelido/ designação, nome de equipe/afiliado, idade, voz, conversa, sons, dados biográficos e pessoais (incluindo, sem limitação, cidade natal, idade, sexo, academia, treino e informações de nutrição), entrevistas (incluindo, sem limitação, transcrição escrita), gravações sonoras, palavras ditas, interpretação, silhueta ou outra reprodução em desenho, dados, áudio, ilustração, animação, gráficos, filme, vídeo e/ou imagens da minha pessoa ou em que eu possa estar presente, ao todo ou em parte, em combinação com ou em composição, ou distorcido em personagem ou forma, sem restrições quanto a mudanças, modificações (incluindo desfoque, distorção ou composição) ou alterações, e incluindo imagens, vídeos e áudios carregados ou fornecidos por mim ou pela minha academia ("**Direitos de Publicidade**"), em conjunto com o meu próprio nome ou nome fictício, voz ou reproduções em cores feitas através de qualquer meio em seus estúdios ou em qualquer outro local, e em qualquer mídia no presente ou no futuro, incluindo, sem limitação, todos os formatos de mídia eletrônica magnética, digital, a laser ou baseada em ótica legíveis por computador, em sites, redes sociais, trailers, DVDs, discos Blu-Ray, rádio, material impresso e todas as formas de televisão (independentemente do formato e de qualquer forma de distribuição, incluindo, entre outros: televisão padrão e não padrão, receptor OTT e distribuição de vídeo caseiro), via satélite, internet, online, streaming, baixado, carregado, em filme, vídeo, fotografias, fita ou em conexão com as Partes da CrossFit, o Evento CrossFit, os bens, produtos ou serviços das Partes da CrossFit, o programa da academia afiliada da CrossFit, LLC e todas as atividades relacionadas a qualquer um dos precedentes (on-line ou off-line), incluindo, sem limitação, vídeos relacionados, competições, eventos, provas, eventos promocionais, cerimônias, demonstrações, instruções e exposições, bem como todas as atividades a eles relacionadas, e a promoção e exploração (em qualquer forma ou mídia) dos mesmos (todos os meios em que os Direitos de Publicidade são usados serão referidos como "**Imagens**"), para ilustração, promoção, marketing, vendas, merchandising, arte, editorial, propaganda, comércio ou qualquer outra finalidade comercial, incluindo, sem limitação, publicidade, promoção, mídia, marketing, promoção de patrocinadores terceiros e materiais publicitários para as Partes da CrossFit, suas mercadorias, produtos e serviços, cursos e seminários, sem a incidência de royalties, pagamentos ou outra compensação para 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 documento, renuncio a todos os direitos, exonero, dispenso e não processarei nem intentarei nenhum processo (incluindo, sem limitação, qualquer forma de medida cautelar) contra as Partes da CrossFit e concordo em indenizar, defender e inocentar as Partes Exoneradas de e contra toda e qualquer reivindicação, demanda, ação, causa de ação, responsabilidade, custo, taxa, sanção, honorário, penalidade ou despesa (incluindo honorários advocatícios), de qualquer tipo, natureza ou descrição que eu ou qualquer um de meus sucessores ou signatários possam agora ou a qualquer momento ter ou alegar ter, conhecido no momento ou desconhecido, decorrentes ou supostamente decorrentes, ou relacionados a qualquer uso dos Direitos de Publicidade e/ou das Imagens, incluindo, sem limitação, qualquer desfoque, distorção, alteração, modificação, ilusão de ótica ou uso em composição ou qualquer outra forma dos Direitos de Publicidade, intencionais ou não, que possam

ocorrer ou ser produzidos em conexão com as Imagens, ou em qualquer processamento, transmissão, distribuição, exibição, divulgação, disseminação ou outra exploração subsequente ou uso dos mesmos, incluindo, sem limitação, reivindicações de calúnia, difamação, divulgação pública, invasão de privacidade, apropriação indébita ou violação do meu nome ou imagem ou direito a publicidade, falsidade ideológica ou qualquer outro tópico semelhante ou baseado ou relacionado ao uso e à exploração dos Direitos de Publicidade e 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. Na medida em que qualquer direito, título e interesse às Imagens possa não ser conferido à CrossFit, LLC, eu, por meio deste, atribuo e transfiro irrevogavelmente à CrossFit, LLC todos os direitos, títulos e interesses, e concordo em dispor de todos o meu empenho para cooperar com a CrossFit, LLC em efetivar tal atribuição.

15. **Efeito vinculativo; Direitos artísticos.** Esta autorização de publicidade deverá reverter em benefício de ser vinculada aos meus respectivos sucessores, licenciados, cessionários, herdeiros e representantes pessoais. Concordo e reconheço que as Partes da CrossFit terão total liberdade artística e criativa, bem como poder de decisão, e que a CrossFit, LLC tem o direito, mas não a obrigação, de usar, atribuir, licenciar e sublicenciar as Imagens ou materiais relacionados (ao todo ou em parte) no mundo todo através de qualquer meio ou método de distribuição, agora conhecido ou que seja futuramente conhecido, perpetuamente.

16. **Sem direito a cessão ou inspeção.** Não posso transferir meus direitos e obrigações que estão ao abrigo deste Acordo. Renuncio a qualquer direito que eu possa ter de inspecionar ou aprovar as Imagens ou qualquer outro produto final, além de cópias, textos, narrações ou outros tópicos que possam ser usados em relação aos Direitos de Publicidade e/ou Imagens ou o uso para o qual podem ser aplicados. Todas as determinações feitas pela CrossFit, LLC a esse respeito serão definitivas.

17. **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. Ademais, ao assinar este Acordo, no papel de pai/mãe ou responsável legal do Participante, o Adulto compreende que também está renunciando, em nome do Participante, a direitos que o Participante pode ter. 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.

Formulários, continuação

18. **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 pela 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.

19. **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 que o restante deste Acordo permanecerá em pleno vigor de acordo com seus termos e condições declarados.

20. **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.

Formulários, continuação

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

Compreendo, reconheço e concordo com o que segue:

- As perguntas e respostas da avaliação 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 avaliação, nem discutirei qualquer conteúdo do material da avaliação com qualquer pessoa, sem aprovação prévia por escrito da CrossFit;
- Não copiarei nem tentarei fazer cópias (escritas, fotocopiadas, fotografadas ou de qualquer outra forma) de nenhum material da avaliação, incluindo, sem limitação, quaisquer questões ou respostas da avaliação;
- Não venderei, licenciarei, distribuirei, entregarei nem obterei materiais, questões ou respostas da avaliação de nenhuma outra fonte que não a CrossFit.
- Concordo que minhas obrigações sob o abrigo deste Acordo permanecerão em vigor após a avaliação e, se aplicável, após a expiração do meu certificado.
- Concordo que qualquer violação deste Acordo será considerada uma violação do Código de Conduta descrito no Manual do Participante de Nível 2, me proibindo de revalidar o Certificado Nível 2 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 aprendizado, requisitos de elegibilidade, requisitos de certificado, taxas e data de início de vigência da alteração do Nível 2.

- Vigente em 17 de setembro de 2019 – Atualização à seção [8.2 TERMO DE RESPONSABILIDADE 1](#). Atualizada para refletir o atual documento de Assunção de Riscos/Renúncia de Responsabilidade/Autorização de Publicidade.
- Vigente em 1º de janeiro de 2020 – Atualização à seção [1.5 OBJETIVOS DE APRENDIZADO 1](#). Revisada para refletir o conteúdo atualizado do curso.
- Vigente em 1º de janeiro de 2020 – Atualização à seção [1.6 AVALIAÇÃO DE NÍVEL 3](#). Requisito revisado para eliminar a prova no local do curso. Foi substituído pelo requisito de avaliação pós-curso, a ser realizada em até 30 dias após a data de participação no curso.
- Vigente em 1º de janeiro de 2020 – Atualização à seção [2.5 REQUISITOS DO CERTIFICADO 1](#). Revisada para refletir o requisito de certificado atualizado, incluindo a conclusão bem-sucedida da avaliação de Nível 2 pós-curso.
- Vigente em 1º de janeiro de 2020 – Atualização à seção [3.2.1 IDIOMAS DISPONÍVEIS 1](#). Revisada para refletir a inclusão de todos os idiomas disponíveis para a avaliação e o Manual e Guia de Treinamento Nível 2.
- Vigente em 1º de janeiro de 2020 – Atualização à seção [4 FAZER A AVALIAÇÃO 1](#). Revisada para refletir a atualização ao requisito de avaliação e sua administração.
- Vigente em 1º de janeiro de 2020 – Remoção da política de recursos. Não mais necessária devido ao formato da avaliação.
- Vigente em 1º de janeiro de 2020 – Remoção das solicitações da política de revisão manual. Não mais necessária devido ao formato da avaliação.
- Vigente em 1º de janeiro de 2020 – Atualização à seção [7.2 OBJETIVOS DE APRENDIZADO 1](#). Revisada para refletir o conteúdo atualizado do curso.
- Vigente em 1º de janeiro de 2020 – Atualização à seção [7.3 DESCRIÇÃO DO CONTEÚDO DO SEMINÁRIO 1](#). Revisada para refletir a atualização completa do conteúdo e do cronograma do curso.
- Vigente em 1º de janeiro de 2020 – Atualização à seção [7.4 PLANO DA AVALIAÇÃO DE NÍVEL 3](#). Revisada para refletir as mudanças no conteúdo do curso e a composição da avaliação.