REGULAMENTO | HYROX SIMULATION — JP GINÁSIOS |31 DE OUTUBRO DE 2026

1. COMPETIÇÃO: a HYROX SIMULATION JP GINÁSIOS é uma competição híbrida que combina corrida e exercícios funcionais, testando a resistência, força, velocidade e capacidade de trabalho em equipa dos participantes. A competição será realizada exclusivamente em DUPLAS, não existindo participação individual.

FORMATO DA PROVA: a prova é composta por 8 segmentos de corrida de 1 km, intercalados com 8 estações funcionais, pela seguinte ordem:

➡1 km RUN

➡1000 m SKIERG

➡1 km RUN

➡50 m SLED PUSH

➡1 km RUN

➡50 m SLED PULL

➡1 km RUN

➡80 m BURPEE BROAD JUMP

➡1 km RUN

➡1000 m ROW

➡1 km RUN

➡200 m FARMER CARRY

➡1 km RUN

➡100 m SANDBAG LUNGES

➡1 km RUN

➡100 WALL BALLS

O tempo final da dupla corresponde ao tempo total necessário para completar todo o percurso, acrescido de eventuais penalizações.

2. CATEGORIAS: a competição será realizada exclusivamente em duplas, nas seguintes categorias:

OPEN

- Duplas Femininas — OPEN

- Duplas Masculinas — OPEN

- Duplas Mistas — OPEN

PRO

- Duplas Femininas — PRO

- Duplas Masculinas — PRO

- Duplas Mistas — PRO

Cada dupla deverá selecionar a respetiva categoria no momento da inscrição.

Depois de iniciada a prova, não será permitida a alteração de categoria.

3. CARGAS:

DUPLAS FEMININAS — OPEN

Sled Push: 102 kg

Sled Pull: 78 kg

Farmer Carry: 2 × 16 kg

Sandbag Lunges: 10 kg

Wall Ball: 4 kg

DUPLAS FEMININAS — PRO

Sled Push: 152 kg

Sled Pull: 103 kg

Farmer Carry: 2 × 24 kg

Sandbag Lunges: 20 kg

Wall Ball: 6 kg

DUPLAS MASCULINAS — OPEN

Sled Push: 152 kg

Sled Pull: 103 kg

Farmer Carry: 2 × 24 kg

Sandbag Lunges: 20 kg

Wall Ball: 6 kg

DUPLAS MASCULINAS — PRO

Sled Push: 202 kg

Sled Pull: 153 kg

Farmer Carry: 2 × 32 kg

Sandbag Lunges: 30 kg

Wall Ball: 9 kg

DUPLAS MISTAS — OPEN

Sled Push: 152 kg

Sled Pull: 103 kg

Farmer Carry: 2 × 24 kg

Sandbag Lunges: 20 kg

Wall Ball: 6 kg

4. REGRAS DAS DUPLAS:

➡CORRIDA: os dois elementos da dupla deverão realizar todos os segmentos de corrida em conjunto. Nenhum elemento poderá avançar para a estação seguinte sem que o seu parceiro tenha terminado o respetivo segmento de corrida. A dupla deverá manter-se junta durante o percurso. Uma separação considerada excessiva pela organização ou pelos juízes poderá originar advertência ou penalização.

➡ESTAÇÕES: nas estações funcionais, o trabalho poderá ser livremente dividido entre os dois elementos da dupla. São permitidas trocas ilimitadas. Não existe um número mínimo obrigatório de repetições ou distância a realizar por cada elemento, podendo a dupla distribuir o trabalho de acordo com a sua estratégia. Apenas um elemento da dupla poderá estar a trabalhar de cada vez. O trabalho realizado simultaneamente pelos dois atletas não será

contabilizado. A dupla apenas poderá abandonar uma estação depois de completar integralmente a distância ou número de repetições exigido.

5. CLASSIFICAÇÃO: a classificação será determinada pelo tempo total de prova, incluindo eventuais penalizações. Existirá uma classificação independente para cada uma das seis categorias:

- Duplas Femininas OPEN

- Duplas Femininas PRO

- Duplas Masculinas OPEN

- Duplas Masculinas PRO

- Duplas Mistas OPEN

Em caso de empate, serão considerados, por esta ordem:

1. Menor número de penalizações;

2. Melhor desempenho/tempo nas estações, de acordo com os registos disponíveis da organização.

6. STANDARDS E PENALIZAÇÕES: todos os atletas deverão cumprir integralmente as distâncias, repetições e standards de movimento definidos pela organização. As repetições consideradas inválidas pelos juízes não serão contabilizadas. A organização poderá aplicar advertências, repetições adicionais, correções de distância, penalizações de tempo ou desclassificação, dependendo da infração. A decisão da organização e dos juízes relativamente à execução dos movimentos será soberana.

➡ SKIERG — 1000 M: a dupla deverá completar um total de 1000 metros. Caso abandone o equipamento antes de completar a distância, deverá regressar e completar os metros em falta. A saída apenas poderá acontecer depois de confirmada a conclusão da distância.

➡6.2 SLED PUSH — 50 M: a dupla deverá completar a totalidade dos 50 metros. O trenó deverá ultrapassar completamente as marcas definidas no percurso. Caso um segmento não seja corretamente concluído, deverá ser repetido ou retomado no ponto indicado pelo juiz.

➡SLED PULL — 50 M: A dupla deverá completar os 50 metros definidos. O trenó deverá cruzar integralmente as linhas de marcação. Qualquer execução incorreta deverá ser corrigida de acordo com as indicações do juiz.

➡BURPEE BROAD JUMP — 80 M:

Em cada repetição:

- O peito deverá tocar no chão;

- O salto deverá ser realizado com os dois pés;

- O atleta deverá respeitar as marcações e o percurso definido.

Repetições executadas incorretamente poderão não ser contabilizadas.

➡ROW — 1000 M: a dupla deverá completar um total de 1000 metros. Caso abandone o equipamento antes de atingir a distância total, deverá regressar e completar a distância em falta.

➡FARMER CARRY — 200 M: a dupla deverá completar os 200 metros transportando os pesos correspondentes à sua categoria. Os pesos deverão permanecer no percurso definido. Caso sejam pousados, a prova deverá ser retomada a partir do local correto. Não é permitido qualquer tipo de ajuda externa.

➡SANDBAG LUNGES — 100 M:

Durante a execução:

- O joelho deverá tocar no chão;

- Deverá existir extensão completa da anca no final do movimento;

- O saco deverá permanecer na posição indicada pela organização;

- Todo o percurso deverá ser cumprido.

Repetições incorretas não serão contabilizadas.

➡WALL BALLS — 100 REPETIÇÕES: a dupla deverá completar um total de 100 repetições válidas.

Para a repetição ser considerada válida:

- A bola deverá atingir o alvo definido;

- O agachamento deverá atingir a profundidade exigida;

- O movimento deverá ser executado de forma controlada.

Repetições inválidas não serão contabilizadas.

➡PENALIZAÇÕES GERAIS: poderão resultar em penalização ou desclassificação:

- Corte intencional do percurso;

- Incumprimento das distâncias;

- Incumprimento dos standards dos movimentos;

- Receção de ajuda externa;

- Manipulação ou alteração do equipamento;

- Comportamento antidesportivo;

- Desrespeito pelos juízes, staff ou outros participantes;

- Incumprimento das regras específicas das duplas;

- Realização simultânea do trabalho por ambos os atletas numa estação.

Em situações não previstas neste regulamento, caberá à organização tomar uma decisão de acordo com os princípios de segurança, igualdade e fair play.

8. PARTICIPAÇÃO: a idade mínima para participação é de 18 anos. Ao efetuar a inscrição, cada participante declara:

- Ter conhecimento das características e exigência física da prova;

- Encontrar-se em condições físicas adequadas à participação;

- Participar de livre vontade e sob sua responsabilidade;

- Aceitar integralmente o presente regulamento.

9. CHECK-IN E BRIEFING: todas as duplas deverão realizar o check-in antes do respetivo heat, dentro do horário comunicado pela organização. A organização realizará um briefing obrigatório, no qual serão explicados:

- Percurso;

- Zonas de transição;

- Standards dos movimentos;

- Regras das estações;

- Penalizações;

- Procedimentos de segurança.

É responsabilidade dos participantes conhecer e cumprir as regras transmitidas no briefing.

10. CONDUTA DESPORTIVA: todos os participantes deverão manter uma atitude de respeito perante:

- Outros atletas;

- Juízes;

- Staff;

- Organização;

- Instalações e equipamentos.

Comportamentos antidesportivos ou desrespeitosos poderão resultar em penalização ou desclassificação imediata.

11. INSCRIÇÕES: as inscrições serão realizadas através do link disponibilizado na bio das redes sociais do JP Ginásios. A inscrição apenas será considerada válida após o correto preenchimento dos dados solicitados e respetiva confirmação pela organização. As vagas são limitadas. A inscrição deverá ser efetuada por dupla, identificando corretamente os dois participantes e a categoria escolhida:

Feminina | Masculina | Mista

OPEN | PRO

A organização reserva-se o direito de encerrar antecipadamente as inscrições caso seja atingido o limite máximo de participantes.

12. DESISTÊNCIAS E ALTERAÇÕES: em caso de desistência ou impossibilidade de participação por motivos imputáveis aos atletas, aplicar-se-ão as condições comunicadas pela organização no momento da inscrição. Caso o evento tenha de ser alterado, adiado ou cancelado por motivos de força maior, a organização comunicará aos participantes as condições aplicáveis.

13. DIREITOS DE IMAGEM: durante o evento poderão ser captadas fotografias e imagens de vídeo. Ao participar no evento, os atletas tomam conhecimento de que poderão ser captadas imagens para divulgação e comunicação do evento e do JP Ginásios, nos termos aplicáveis.

14. MATERIAL E EQUIPAMENTO: os participantes deverão utilizar vestuário e calçado adequados à prática desportiva. A utilização de acessórios ou equipamentos que possam proporcionar uma vantagem indevida, colocar em risco o atleta ou terceiros, ou interferir com o normal funcionamento da prova poderá ser proibida pela organização. Em caso de dúvida, prevalecerá a decisão da organização.

15. SEGURANÇA: a segurança dos participantes é prioritária. A organização poderá impedir ou interromper a participação de qualquer atleta sempre que considere existir uma situação de

risco para o próprio, para outros participantes ou para a organização. O atleta que apresente sinais de incapacidade para continuar a prova em segurança poderá ser retirado da competição.

16. ACEITAÇÃO DO REGULAMENTO: a inscrição na HYROX SIMULATION JP GINÁSIOS — 31 DE OUTUBRO DE 2026 implica a leitura, compreensão e aceitação integral do presente regulamento. A organização reserva-se o direito de proceder a alterações que considere necessárias ao bom funcionamento e segurança do evento, comprometendo-se a comunicar alterações relevantes aos participantes.

ORGANIZAÇÃO: JP GINÁSIOS HEALTH & FITNESS

DATA: 31 DE OUTUBRO de 2026

LOCAL: RUA DAS ESCOLAS, 110, 4505-293 FIÃES

HORÁRIO: O DIA TODO

VALOR DA INSCRIÇÃO POR DUPLA: SÓCIO 12,50€ (POR PESSOA) | NÃO SÓCIO 15€ (POR PESSOA)