

HYBRID DAY

BY **CROSSFIT** VIANA DO CASTELO & **XLIFE**

— 24 E 25 MAIO 2025 — **VIANA DO CASTELO** —



RESUMO GERAL DO EVENTO

ÍNDICE

REGULAMENTO SINGLES	5
Local de Prova	6
Estrutura Geral	6
Divisões e Grupos Etários	7
Divisões:	7
Grupos Etários (exceto Pro Divisions):	7
Grupos Etários para Pro Divisions:	8
Estações e Cargas	8
1. SkiErg:	8
2. Sled Push (Empurrar Trenó):	8
3. Sled Pull (Puxar Trenó):	9
4. Burpee Broad Jump (Burpee com Salto Horizontal):	9
5. Row (Remo):	9
6. Farmer's Carry (Carregar 2 Kettlebells):	10
7. Sandbag Lunges (Afundos com Saco de Areia):	10
8. Wall Balls:	10
Percurso de 1000m de corrida (sujeito a alterações ligeiras)	11
Secretariado	11
Local	11
Horário	11
Deadline para Secretariado e Check In	11
Pódios e Classificações	13
Pódios	13
Horários	13
Classificações	13
Condições de Participação	13
Horários de Heats e Horários Gerais	14
Alterações de horários	14

REGULAMENTO DOUBLES	15
Local de Prova	16
Estrutura Geral	16
Divisões e Grupos Etários	17
Divisões:	17
Grupos Etários exceto Pro Divisions:	17
Grupos Etários (Pro Divisions):	17
Estações e Cargas	18
1. SkiErg:	18
2. Sled Push (Empurrar Trenó):	18
3. Sled Pull (Puxar Trenó):	18
4. Burpee Broad Jump (Burpee com Salto Horizontal):	19
5. Row (Remo):	19
6. Farmer's Carry (Carregar 2 Kettlebells):	19
7. Sandbag Lunges (Afundos com Saco de Areia):	19
8. Wall Balls:	20
Percurso de 1000m de corrida (sujeito a alterações ligeiras)	20
Dinâmica de Execução	21
Secretariado	21
Local	21
Horário	21
Deadline para Secretariado e Check In	21
Pódios e Classificações	22
Pódios	22
Horários	22
Classificações	22
Condições de Participação	22
Horários de Heats e Horários Gerais	23
Alterações de horários	23

REGULAMENTO RELAY	24
Local de Prova	25
Estrutura Geral	25
Divisões e Grupos Etários	26
Divisões:	26
1. Women	26
2. Men	26
3. Mixed	26
Grupos Etários	26
Estações e Cargas	26
1. SkiErg:	26
2. Sled Push (Empurrar Trenó):	27
3. Sled Pull (Puxar Trenó):	27
4. Burpee Broad Jump (Burpee com Salto Horizontal):	27
5. Row (Remo):	28
6. Farmer's Carry (Carregar 2 Kettlebells):	28
7. Sandbag Lunges (Afundos com Saco de Areia):	28
8. Wall Balls:	29
Percurso de 1000m de corrida (sujeito a alterações ligeiras)	29
Dinâmica de Execução	30
Secretariado	31
Local	31
Horário	31
Deadline para Secretariado e Check In	31
Pódios e Classificações	31
Pódios	31
Horários	31
Classificações	32
Condições de Participação	32
Horários de Heats e Horários Gerais	32
Alterações de horários	32

REGULAMENTO

SINGLES

Local de Prova

- Centro Cultura de Viana do Castelo - [AQUI](#)

Estrutura Geral

O evento consiste em correr 1 km seguido por 1 exercício, num total de 8 km de corrida e 8 estações diferentes de exercícios, na seguinte ordem:

1. Corrida de 1 km
2. **Ski** (1.000 metros)
3. Corrida de 1 km
4. **Sled Push** (50 metros)
5. Corrida de 1 km
6. **Sled Pull** (50 metros)
7. Corrida de 1 km
8. **Burpee Broad Jump** (80 metros)
9. Corrida de 1 km
10. **Row** (Remo 1.000 metros)
11. Corrida de 1 km
12. **Farmers Carry** (200 metros)
13. Corrida de 1 km
14. **Sandbag Lunges** (100 metros)
15. Corrida de 1 km
16. **Wall Balls** (100 repetições)

Divisões e Grupos Etários

Divisões:

1. Women
2. Women Pro
3. Men
4. Men Pro

Grupos Etários (exceto Pro Divisions):

- Under 24 (16-24)
- 25-29
- 30-34
- 35-39
- 40-44
- 45-49
- 50-54
- 55-59
- 60-64
- 65-69
- 70-74
- 75-79
- 80-84
- 85-89

Grupos Etários para Pro Divisions:

- Under 24 (16-24)
- 25-29
- 30-34
- 35-39
- 40-44
- 45-49
- 50-54
- 55-59

Estações e Cargas

1. SkiErg:

- Distância: 1000 m

Penalizações: Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

2. Sled Push (Empurrar Trenó):

- Distância: 4 x 12.5 m
- Carga:
 - Women: 100 kg
 - Women Pro | Men: 150 kg
 - Men Pro: 200 kg

Penalizações: Completar menos de quatro faixas resulta em uma penalização de 3 minutos por faixa em Falta

3. Sled Pull (Puxar Trenó):

- Distância: 4 x 12.5 m
- Carga:
 - Women: 75 kg
 - Women Pro | Men: 100 kg
 - Men Pro: 150 kg

Penalizações: Puxar o trenó de forma incorreta ou incompleta resulta em uma penalização de 5 m por cada infração após a primeira advertência. Completar menos de quatro faixas resulta em uma penalização de 3 minutos por faixa em falta

4. Burpee Broad Jump (Burpee com Salto Horizontal):

- Distância: 80 m

Penalizações: Cada repetição inválida após a segunda advertência resulta em uma penalização de 5 m.

5. Row (Remo):

- Distância: 1000 m

Penalizações: Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

6. Farmer's Carry (Carregar 2 Kettlebells):

- Distância: 200 m
- Carga:
 - Women: 2 x 16 kg
 - Women Pro/Men: 2 x 24 kg
 - Men Pro: 2 x 32 kg

Penalizações: Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

7. Sandbag Lunges (Afundos com Saco de Areia):

- Distância: 100 m
- Carga:
 - Women: 10 kg
 - Women Pro | Men: 20 kg
 - Men Pro: 30 kg

Penalizações: Cada repetição inválida após a segunda advertência resulta em uma penalização de 5 m. Remover o saco dos ombros resulta em uma penalização de 5 m na primeira vez e desqualificação na segunda.

8. Wall Balls:

- Repetições:
 - Women: 100 reps com 4 kg
 - Women Pro | Men: 100 reps com 6 kg
 - Men Pro: 100 reps com 9 kg
- Altura do alvo:
 - Women/Women Pro: 2,70 m
 - Men/Men Pro: 3,00 m

Penalizações: Cada repetição inválida não será contada.

Percurso de 1000m de corrida (sujeito a alterações ligeiras)



Secretariado

Local

- Centro Cultura de Viana do Castelo - [AQUI](#)

Horário

O Secretariado e Check In para levantamento de kit de prova estará disponível nos seguintes momentos:

- Quinta feira, dia 22 de maio, desde as 15:00h até às 20:00h
- Sexta feira, dia 23 de maio, a partir das 09h
- Sábado e domingo, a partir das 06:00h

Deadline para Secretariado e Check In

- Até 60 minutos antes do Heat

- A ausência de Check In feito até 60 minutos antes do Heat, será automaticamente considerado como ausência, não poderá participar no evento e não dará lugar a devolução de qualquer valor.

Pódios e Classificações

Pódios

Haverá pódio exclusivamente para a classificação geral, de cada uma das divisões:

1. Women
2. Women Pro
3. Men
4. Men Pro

Horários

- Horário de entrega de prémios Individuais: :18:00 (poderá estar sujeito a alterações)

Classificações

Será efetuada e tornada pública a classificação estratificada por posicionamento geral e por escalões, para cada uma das divisões acima.

Condições de Participação

- **Idade Mínima:** 16 anos no dia da competição.
- **Ranking e Resultados:** Baseados no tempo mais rápido em cada divisão, com classificações adicionais por grupos etários, após contabilização de penalidades por voltas incompletas ou desvios dos padrões de movimento podem ser aplicadas.

Horários de Heats e Horários Gerais

- Todos os horários serão enviados via email para os emails fornecidos no ato de inscrição.
- No caso de Duplas e Relay, o email será o do Atleta 1.
- Todos os horários estarão também online, em link a fornecer oportunamente. O mesmo estará também online a partir de 03 de maio de 2025, na página do CrossFit Viana do Castelo, nas plataformas Facebook e Instagram.

Alterações de horários

- A organização reserva-se ao direito de fazer qualquer alteração de horário, em caso de necessidade, a qualquer momento
- No caso de acontecer alguma alteração de horário, o mesmo será tornado público nas plataformas acima mencionadas.

REGULAMENTO

DOUBLES

Local de Prova

- Centro Cultura de Viana do Castelo - [AQUI](#)

Estrutura Geral

O evento Hybrid Doubles é uma competição de fitness indoor que envolve equipas de duas pessoas, podendo ser duas mulheres, dois homens, ou uma equipa mista.

Consiste em correr 1 km seguido por 1 exercício, num total de 8 km de corrida e 8 estações diferentes de exercícios.

A dinâmica do evento permite que os membros da equipe se revezem nos exercícios, seguindo o princípio “You Go, I Go” (YGIG), onde um membro trabalha enquanto o outro descansa. As corridas são sempre feitas por ambos, em simultâneo e cada uma das 8 estações apenas pode ser iniciada com ambos os elementos da equipa no local da mesma.

A ordem dos exercícios é a seguinte:

1. Corrida de 1 km
2. **Ski** (1.000 metros)
3. Corrida de 1 km
4. **Sled Push** (50 metros)
5. Corrida de 1 km
6. **Sled Pull** (50 metros)
7. Corrida de 1 km
8. **Burpee Broad Jump** (80 metros)
9. Corrida de 1 km
10. **Row** (Remo 1.000 metros)
11. Corrida de 1 km
12. **Farmers Carry** (200 metros)
13. Corrida de 1 km

14. Sandbag Lunges (100 metros)

15. Corrida de 1 km

16. Wall Balls (100 repetições)

Divisões e Grupos Etários

Divisões:

1. Women
2. Men
3. Mixed
4. Women Pro
5. Men Pro

Grupos Etários exceto Pro Divisions:

- Under 29 (16-29)
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-69
- 70+

Os grupos etários são determinados pela média de idade dos dois membros da equipa no dia do evento.

Grupos Etários (Pro Divisions):

- Under 29 (16-29)
- 30-39
- 40-49
- 50-59

Os grupos etários são determinados pela média de idade dos dois membros da equipa no dia do evento.

Estações e Cargas

1. SkiErg:

- o Distância: 1000 m

Penalizações: Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

2. Sled Push (Empurrar Trenó):

- o Distância: 4 x 12.5 m
- o Carga:
 - Women: 100 kg
 - Women Pro | Men | Mixed: 150 kg
 - Men Pro: 200 kg

Penalizações: Completar menos de quatro faixas resulta em uma penalização de 3 minutos por faixa em Falta

3. Sled Pull (Puxar Trenó):

- o Distância: 4 x 12.5 m
- o Carga:
 - Women: 75 kg
 - Women Pro | Men | Mixed: 100 kg
 - Men Pro: 150 kg

Penalizações: Puxar o trenó de forma incorreta ou incompleta resulta em uma penalização de 5 m por cada infração após a primeira advertência. Completar menos de quatro faixas resulta em uma penalização de 3 minutos por faixa em falta

4. Burpee Broad Jump (Burpee com Salto Horizontal):

- Distância: 80 m

Penalizações: Cada repetição inválida após a segunda advertência resulta em uma penalização de 5 m.

5. Row (Remo):

- Distância: 1000 m

Penalizações: Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

6. Farmer's Carry (Carregar 2 Kettlebells):

- Distância: 200 m
- Carga:
 - Women: 2 x 16 kg
 - Women Pro | Men | Mixed: 2 x 24 kg
 - Men Pro: 2 x 32 kg

Penalizações: Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

7. Sandbag Lunges (Afundos com Saco de Areia):

- Distância: 100 m
- Carga:
 - Women: 10 kg
 - Women Pro | Men | Mixed: 20 kg
 - Men Pro: 30 kg

Penalizações: Cada repetição inválida após a segunda advertência resulta em uma penalização de 5 m. Remover o saco dos ombros resulta em uma penalização de 5 m na primeira vez e desqualificação na segunda.

8. Wall Balls:

- Repetições:
 - Women: 100 reps com 4 kg
 - Women Pro | Men | Mixed: 100 reps com 6 kg
 - Men Pro: 100 reps com 9 kg
- Altura do alvo:
 - Women | Women Pro: 2,70 m
 - Men | Men Pro: 3,00 m

Penalizações: Cada repetição inválida não será contada.

Percurso de 1000m de corrida (sujeito a alterações ligeiras)



Dinâmica de Execução

- **Estações em YGIG:** Os membros da equipe alternam os exercícios como entenderem, permitindo que um membro descanse enquanto o outro trabalha.
- **Corrida:** Ambos os membros devem correr juntos 1 km entre cada estação de exercício. Penalidades são aplicadas se um atleta correr significativamente mais rápido que o outro.
- **Estações de Exercícios:** A conclusão das estações deve ser feita conforme os padrões de movimento e cargas especificadas. Penalidades ou desqualificação podem ocorrer por não conformidade.

Secretariado

Local

- Centro Cultura de Viana do Castelo - [AQUI](#)

Horário

O Secretariado e Check In para levantamento de kit de prova estará disponível nos seguintes momentos:

- Quinta feira, dia 22 de maio, desde as 15:00h até às 20:00h
- Sexta feira, dia 23 de maio, a partir das 09h
- Sábado e domingo, a partir das 06:00h

Deadline para Secretariado e Check In

- Até 60 minutos antes do Heat
- A ausência de Check In feito até 60 minutos antes do Heat, será automaticamente considerado como ausência, não poderá participar no evento e não dará lugar a devolução de qualquer valor.

Pódios e Classificações

Pódios

Haverá pódio exclusivamente para a classificação geral, de cada uma das divisões:

1. Women
2. Men
3. Mixed
4. Women Pro
5. Men Pro

Horários

- Horário de entrega prémios Duplas: 20:30 (poderá estar sujeito a alterações)

Classificações

Será efetuada e tornada pública a classificação estratificada por posicionamento geral e por escalões, para cada uma das divisões acima.

Condições de Participação

- **Idade Mínima:** 16 anos no dia da competição.
- **Ranking e Resultados:** Baseados no tempo mais rápido em cada divisão, com classificações adicionais por grupos etários, após contabilização de penalidades por voltas incompletas ou desvios dos padrões de movimento podem ser aplicadas.

Horários de Heats e Horários Gerais

- Todos os horários serão enviados via email para os emails fornecidos no ato de inscrição.
- No caso de Duplas e Relay, o email será o do Atleta 1.
- Todos os horários estarão também online, em link a fornecer oportunamente. O mesmo estará online a partir de 03 de maio de 2025, na página do CrossFit Viana do Castelo, nas plataformas Facebook e Instagram.

Alterações de horários

- A organização reserva-se ao direito de fazer qualquer alteração de horário, em caso de necessidade, a qualquer momento
- No caso de acontecer alguma alteração de horário, o mesmo será tornado público nas plataformas acima mencionadas.

REGULAMENTO

RELAY

Local de Prova

- Centro Cultura de Viana do Castelo - [AQUI](#)

Estrutura Geral

O evento Hybrid Relay é uma competição para equipas de 4 pessoas. A equipa pode ser composta por 4 homens, 4 mulheres ou 2 homens e 2 mulheres (mista).

As cargas e níveis de dificuldade por estação estarão diretamente ligados ao atleta que irá perfazer a estação (M ou F)

Consiste em correr 1 km seguido por 1 exercício, num total de 8 km de corrida e 8 estações diferentes de exercícios. Cada membro da equipa deve completar dois sets compostos por 1 corrida de 1000m e um exercício, de forma consecutiva.

A ordem pela qual cada elemento executa cada um dos seus dois sets é da inteira escolha da equipa, mas cada elemento deve executar um total de 2 corridas com duas estações.

A ordem dos exercícios é a seguinte:

1. Corrida de 1 km
2. **Ski** (1.000 metros)
3. Corrida de 1 km
4. **Sled Push** (50 metros)
5. Corrida de 1 km
6. **Sled Pull** (50 metros)
7. Corrida de 1 km
8. **Burpee Broad Jump** (80 metros)
9. Corrida de 1 km
10. **Row** (Remo 1.000 metros)

11. Corrida de 1 km
12. **Farmers Carry** (200 metros)
13. Corrida de 1 km
14. **Sandbag Lunges** (100 metros)
15. Corrida de 1 km
16. **Wall Balls** (100 repetições)

Divisões e Grupos Etários

Divisões:

1. Women
2. Men
3. Mixed

Grupos Etários

- Under 40
- 40+

Os grupos etários são determinados pela média de idade dos quatro membros da equipa no dia do evento.

Estações e Cargas

1. SkiErg:

- Distância: 1000 m

Penalizações: Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

2. Sled Push (Empurrar Trenó):

- Distância: 4 x 12.5 m
- Carga:
 - Women: 100 kg
 - Men: 150 kg

Penalizações: Completar menos de quatro faixas resulta em uma penalização de 3 minutos por faixa em Falta

3. Sled Pull (Puxar Trenó):

- Distância: 4 x 12.5 m
- Carga:
 - Women: 75 kg
 - Men: 100 kg

Penalizações: Puxar o trenó de forma incorreta ou incompleta resulta em uma penalização de 5 m por cada infração após a primeira advertência. Completar menos de quatro faixas resulta em uma penalização de 3 minutos por faixa em falta

4. Burpee Broad Jump (Burpee com Salto Horizontal):

- Distância: 80 m

Penalizações: Cada repetição inválida após a segunda advertência resulta em uma penalização de 5 m.

5. Row (Remo):

- Distância: 1000 m

Penalizações: Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

6. Farmer's Carry (Carregar 2 Kettlebells):

- Distância: 200 m
- Carga:
 - Women: 2 x 16 kg
 - Men: 2 x 24 kg

Penalizações: Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

7. Sandbag Lunges (Afundos com Saco de Areia):

- Distância: 100 m
- Carga:
 - Women: 10 kg
 - Men: 20 kg

Penalizações: Cada repetição inválida após a segunda advertência resulta em uma penalização de 5 m. Remover o saco dos ombros resulta em uma penalização de 5 m na primeira vez e desqualificação na segunda.

8. Wall Balls:

- Repetições:
 - Women: 100 reps com 4 kg
 - Men: 100 reps com 6 kg
- Altura do alvo:
 - Women: 2,70 m
 - Men: 3,00 m

Penalizações: Cada repetição inválida não será contada.

Percurso de 1000m de corrida (sujeito a alterações ligeiras)



Dinâmica de Execução

- **Revezamento (Relay):** Cada membro da equipa deve completar 2 corridas de 1 km e 2 estações de exercícios. Cada elemento fará sempre uma corrida e a estação correspondente, de forma seguida.
- **Ordem das estações:** é obrigatoriamente a standard. No entanto, o ordenamento de saída dos elementos é facultativo, desde que a sequência corrida-estação seja mantida.
- **Zona de Transição:** Há uma zona específica onde os membros da equipa se revezam. Apenas um membro da equipa pode estar na zona de transição e a troca é feita com um toque no ombro.
- **Regras de Execução:** Todos os exercícios devem ser realizados conforme os padrões de movimento prescritos. Penalidades são aplicadas para repetições inválidas ou desvios dos padrões.
- **Ordem de saída:** A ordem de saída e de execução deverá estar definida previamente, através de formulário próprio a ser enviado atempadamente antes do evento.

Secretariado

Local

- Centro Cultura de Viana do Castelo - [AQUI](#)

Horário

O Secretariado e Check In para levantamento de kit de prova estará disponível nos seguintes momentos:

- Quinta feira, dia 22 de maio, desde as 15:00h até às 20:00h
- Sexta feira, dia 23 de maio, a partir das 09h
- Sábado e domingo, a partir das 06:00h

Deadline para Secretariado e Check In

- Até 60 minutos antes do Heat
- A ausência de Check In feito até 60 minutos antes do Heat, será automaticamente considerado como ausência, não poderá participar no evento e não dará lugar a devolução de qualquer valor.

Pódios e Classificações

Pódios

Haverá pódio exclusivamente para a classificação geral, de cada uma das divisões:

1. Women
2. Men
3. Mixed

Horários

- Horário de entrega prémios Relay: 13:30 (poderá esta sujeito a alterações)

Classificações

Será efetuada e tornada pública a classificação estratificada por posicionamento geral e por escalões, para cada uma das divisões acima.

Condições de Participação

- **Idade Mínima:** 16 anos no dia da competição.
- **Ranking e Resultados:** Baseados no tempo mais rápido em cada divisão, com classificações adicionais por grupos etários, após contabilização de penalidades por voltas incompletas ou desvios dos padrões de movimento podem ser aplicadas.

Horários de Heats e Horários Gerais

- Todos os horários serão enviados via email para os emails fornecidos no ato de inscrição.
- No caso de Duplas e Relay, o email será o do Atleta 1.
- Todos os horários estarão também online, em link a fornecer oportunamente. O mesmo estará online a partir de 03 de maio de 2025, na página do CrossFit Viana do Castelo, nas plataformas Facebook e Instagram.

Alterações de horários

- A organização reserva-se ao direito de fazer qualquer alteração de horário, em caso de necessidade, a qualquer momento
- No caso de acontecer alguma alteração de horário, o mesmo será tornado público nas plataformas acima mencionadas.