



REGULAMENTO

13-14 Setembro 2025

Pista Municipal de Atletismo Alberto Chaíça, Almada

1. ENQUADRAMENTO E CONCEITO

Com o aumento significativo dos amantes da corrida nos praticantes de fitness, surge o evento que vai combinar treino de corrida com exercícios funcionais e de resistência tornando o evento único, mas ainda assim acessível e inclusivo para pessoas de diferentes origens atléticas e de condicionamento físico.

A competição é composta por 8 estações de treino funcional sendo que começa sempre com uma corrida de 800m, seguida da estação de treino funcional, percorrendo o circuito até finalizar o percurso nas 8 estações.

Os participantes usam um chip para controlo do tempo e no final será apresentado o resultado obtido e partilhado um ranking global de cada categoria do evento.

A Câmara Municipal de Almada dará todo o apoio logístico à Associação dos Amigos do Feijó, NIPC 515642380, para a realização deste evento.

2. PROVAS A REALIZAR

2.1 Descrição da Competição

Estação 1	800m corrida => 1000m Ski
Estação 2	800m corrida => 100m Slam Ball Throw
Estação 3	800m corrida => 3000m Air Bike
Estação 4	800m corrida => 100m Burpee Broad Jumps
Estação 5	800m corrida => 1000m Row
Estação 6	800m corrida => 200m Farmer Carry
Estação 7	800m corrida => 100m Dumbbell Walking Lunges
Estação 8	800m corrida => 100 Wall Balls

3. CATEGORIAS DA COMPETIÇÃO

Os HYDRA GAMES são compostos pelos seguintes escalões:

Dia 13 de Setembro, sábado:

- Duplas M
- Duplas F
- Duplas mistas

Dia 14 de Setembro, domingo:

- Individual M
- Individual F
- Kids (6-11)
- Teens (12-16)

Categoria/ Treino	Duplas M*	Duplas F*	Duplas Mistas*
Ski	1000m	1000m	1000m
Slam Ball Throw 2x50m	40kg	30kg	40kg
Air Bike	3000m	3000m	3000m
Burpees Broad Jump	100m	100m	100m
Row	1000m	1000m	1000m
KB Farmer Carry 200m	2x32kg	2x24kg	2x32kg
Dumbbell Walking Lunges 100m	2x22.5kg	2x15kg	2x22.5kg
Wall Ball	100 reps 9kg	100 reps 6kg	100 reps 9kg

***Ambos os elementos de duplas devem fazer todos os segmentos de corrida. Nas restantes estações de exercícios apenas um atleta pode estar a realizar o exercício, podendo, no entanto, trocar e gerir a tarefa com mais lhes convir. Nas duplas mistas, a carga não sofre alteração de acordo com o atleta que fará o exercício.**

Categoria/ Treino	Individual M	Individual F	Kids*	Teens M**	Teens F**
Ski	1000m	1000m	250m	500m	500m
Slam Ball Throw 2x50m	40kg	30kg	6kg (1x50m)	15/20kg	15kg
Air Bike	3000m	3000m	não se aplica	1500m	1500m
Burpees Broad Jump	100m	100m	25m	50m	50m
Row	1000m	1000m	250m	500m	500m
KB Farmer Carry 200m	2x32kg	2x24kg	2x6kg (50m)	2x12/16kg (100m)	2x12kg (100m)
Dumbbell Walking Lunges 100m	2x22.5kg	2x15kg	Peso corporal (50m)	Peso corporal 7,5/10Kg(100m)	Peso corporal 7,5/10Kg(100m)
Wall Ball	100 reps 9kg	100 reps 6kg	25 reps 2kg	50 reps 6kg	50 reps 4kg

*Distância da corrida: 200m

**Distância da corrida: 400m

4. SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO

O sistema de classificação e a classificação geral é baseada no tempo mais rápido na respectiva categoria de cada prova. Os resultados são classificados do tempo mais rápido para o mais lento. Além disso haverá um ranking dentro dos grupos etários, também ordenado do tempo mais rápido para o mais lento. Os resultados serão publicados imediatamente após o término do evento

lap2go.com/pt/event/hydra-games-2025/inscricao.html

5. VAGAS DISPONÍVEIS

- Duplas M: 120 Duplas
- Duplas F: 80 duplas
- Duplas Mistas: 50 duplas
- Individual M: 150 atletas
- Individual F: 100 atletas
- Kids: 25 atletas
- Teens: 50 atletas

Capacidade máxima de participantes no evento: 1000 atletas

6. PROCESSO DE INSCRIÇÃO E VALORES

A competição terá três fases de inscrições:

	Duplas	Individual	Teens	Kids
1ª fase 05/06/2025 até 30/06/2025	70€	40€	20€	10€
2ª fase 01/07/2025 até 31/07/2025	80€	45€	22,50€	12,50€
3ª fase 01/08/2025 até 15/08/2025	90€	50€	25€	15€

A inscrição é feita através do link:

<https://lap2go.com/pt/event/hydra-games-2025/timetable>

Após preenchimento do formulário de inscrição e confirmação do respetivo pagamento online a organização irá confirmar a sua inscrição através de e-mail.

7. POLÍTICA DE REEMBOLSO

Os reembolsos do valor das inscrições serão feitas a 100% até dia 17/06/2025, a 50% até 31/07/2025. Posto isto não serão feitas quaisquer devoluções.

8. A COMPETIÇÃO

O HYDRA GAMES consiste numa prova de corrida de 800m seguida de um exercício funcional. Após cada exercício, o participante deverá voltar a correr os 800m. Num total de 6400m, e repetindo-se assim por 8 vezes os 800m durante toda a prova. Para completar toda a prova e receber um tempo de chegada válido, os atletas devem completar as corridas e os exercícios na ordem designada (corrida, exercício, corrida, exercício, etc.) até completar um total de 6400m de corrida e 8 exercícios.

9. REGRAS E REGULAMENTOS DA PROVA

- Complete todos os exercícios, na ordem correta;
- Realize cada exercício de acordo com os padrões de movimento;
- Use os pontos iniciais e finais corretos da estação de treino;
- Complete o número correto de repetições e/ou distâncias;
- Realize os exercícios/movimentos com o peso correto descrito;
- No caso das Duplas em cada uma das estações de exercícios apenas um dos atletas poderá estar a realizar a tarefa, sendo uma opção da dupla, prova a prova quem o fará, e ambos podem participar, mas não em simultâneo, podendo dividir a tarefa da forma que o entenderem.

- Nas duplas mistas a carga válida para essa prova será sempre a mais alta, e é a correspondente à categoria Dupla masculina.
- Nas categorias Kids e Teens apenas existe a possibilidade de participar de forma individual.

10. JUÍZES

Cada estação terá um juiz que será responsável por garantir que todos os participantes realizam a prova de forma correta e segura. O juiz em coordenação com o diretor da prova, tomam todas as decisões relativas à validação dos exercícios.

11. STANDARDS DE MOVIMENTO, DISTÂNCIAS E PESOS

11.1 Corrida

A distância de corrida é sempre de 800m por segmento. Na pista de corrida há uma marca que, semelhante às pistas de atletismo, divide a pista em duas áreas de velocidade: faixa da esquerda = faixa rápida e faixa da direita = velocidade normal. Atletas mais rápidos devem manter-se à esquerda e os mais lentos à direita. Na prova de duplas, os dois atletas têm obrigatoriamente de ir ao mesmo ritmo durante todo o percurso.

Se um participante não executar o número correto de voltas, é desqualificação imediata, este será aplicado e adicionado ao tempo do resultado final do participante.

11.2 Remo

- Antes de iniciar o exercício, o monitor deve ser (re)configurado por um juiz;
- Os pés dos participantes não podem tocar no chão durante a remada;
- Após completar a distância exigida, o participante deve levantar o braço para chamar um juiz para confirmar que a distância exigida foi completada;
- Somente após receber a confirmação de conclusão do juiz, o participante pode deixar a plataforma e a estação.

Nota: Cada atleta pode ajustar a resistência de acordo com suas próprias preferências. Inicialmente todas as resistências estarão no nível 5. No entanto, uma vez que o atleta inicia o exercício, não é permitido alterá-lo e deve permanecer com a configuração escolhida até que toda a distância seja completada.

11.2 Slam Ball Throw

- Tanto a Slam Ball como o participante devem estar completamente atrás da linha, antes de iniciar a prova;
- No movimento, o participante tem de levantar a bola acima da linha da cintura e atirá-la para a frente, voltando a repetir a ação até ultrapassar a marca dos 50 metros;
- Repete a ação para o sentido oposto com a mesma sequência de movimentos;
- Assim que a slam ball passar pela linha de partida/chegada esta estação estará concluída;
- Em nenhuma fase do movimento o participante pode dar passos com a bola nas mãos;
- Se o participante incumprir com algum destes pontos descritos acima, incorre numa penalização de 5 metros que ele mesmo deve recuar com a bola relativamente à linha final.

11.3 KB Farmer Carry

- Os Kettlebells estarão sobre numa plataforma no início do percurso;

- O movimento de Farmer Carry começa e termina com ambos os Kettlebells atrás da linha de partida/chegada;
- O participante deve carregar os dois Kettlebells o tempo todo enquanto se desloca ao longo do percurso;
- É permitido pousar os Kettlebells para descansar.
- Não é permitido largar os Kettlebells de forma a que possa danificar o relvado;
- O treino está completo quando os Kettlebells são transportados para além da linha de partida/chegada e colocados ambos de volta na plataforma onde estavam inicialmente.

11.4 Air Bike

- Antes de iniciar o exercício, o monitor deve ser (re)configurado por um juiz;
- Os pés dos participantes não podem tocar no chão durante toda a pedalada;
- Após completar a distância exigida, o participante deve levantar o braço para chamar um juiz para confirmar que a distância exigida foi completada;
- Somente após receber a confirmação de conclusão do juiz, o participante pode deixar a plataforma e a estação.

11.5 Dumbbell Walking Lunges

- Os Dumbbells estarão sobre numa plataforma no início do percurso;
- Os Dumbbells devem ser transportados ambos acima dos ombros;
- O participante começa na posição vertical com os dois pés atrás da linha;
- Durante cada movimento de Lunge, o joelho de trás deve tocar no chão;
- Uma repetição termina com joelhos e quadris totalmente estendidos;
- No movimento de Lunges deve alternar o joelho que toca no chão;
- É proibido dar qualquer passo entre as repetições;
- A estação está concluída, assim que o participante cruzar a linha de chegada e os Dumbbells forem colocados ambos de volta na plataforma onde estavam inicialmente;
- Não é permitido largar os Dumbbells de forma a que possa danificar o relvado;
- Caso o participante infrinja algum dos pontos acima mencionados, a repetição torna-se inválida;
- Na segunda advertência o participante recebe uma penalização de 10m de distância.

11.6 Burpees broad jump

- O participante começa com os dois pés atrás da linha;
- A prova inicia na posição vertical, seguido com as mãos colocadas próximas aos pés, no máximo a um braço de distância do corpo;
- Na posição mais baixa, o peito do participante deve tocar no chão;
- Em seguida, o participante levanta-se e salta para frente, aterrando com os dois pés em simultâneo;
- É proibido dar qualquer passo à frente entre as repetições;
- A estação está concluída, uma vez que o participante ultrapassa a linha de chegada;
- Caso o participante infrinja algum dos pontos acima mencionados, a repetição torna-se inválida;
- Na segunda advertência o participante recebe uma penalização retrocedendo 5m de distância.

11.7 Wall Ball

- A cada repetição o participante deve acertar no alvo designado com a bola. Haverá alvos diferentes para atletas masculinos e femininos;
- Antes do participante começar com as Wall Balls, a bola deve ser levantada do chão e o atleta deve ficar na posição vertical com os quadris e os joelhos estendidos antes de iniciar o movimento;
- Na posição inferior do agachamento, os joelhos do participante devem ficar abaixo de 90º;
- Se o participante perder algum dos pontos acima mencionados, a repetição torna-se inválida.
- Altura do alvo Feminino: 2,75m
- Altura do alvo Masculino: 3,05m
- Altura do alvo Teen: 2,50m, 2,75m
- Altura do alvo Kids: Lançar a bola

12. ANTES DO EVENTO

O horário exato de partida da prova será enviado por e-mail a todos os participantes **uma semana antes do evento**.

Cada categoria terá o seu horário de partida. Em média cada competição demora 1h30m para ser completada. Uma semana antes do evento, será divulgada a hora de partida de cada divisão. É recomendada a comparência no local de competição 2h antes do início de cada prova para que o participante tenha tempo suficiente para fazer o registo na prova, realizar o seu aquecimento e participar no briefing técnico.

13. CALENDÁRIO DO DIA DO EVENTO

No dia do evento, os participantes encontrarão as seguintes áreas:

13.1 Registo

Assim que chegar ao local, terá de se registar para receber a sua t-shirt de participante. Terá de apresentar um documento de identidade com foto para confirmação do registo.

13.2 Briefing Técnico

O briefing técnico tem duração de 15 minutos e é obrigatório para cada participante. Cada série inicial terá um briefing atribuído, **não perca o briefing designado!** Dependendo do local, o briefing ocorrerá a cada 30 minutos ou conforme anunciado. Durante o briefing, todas as regras da competição serão explicadas. Se tiver alguma dúvida, é esse o momento para esclarecer as mesmas.

13.3 Área de Aquecimento

Uma área de aquecimento designada com equipamentos da competição estará disponível para todos os participantes.

14. PENALIZAÇÕES

14.1 Tempo

Se um participante não executar o número correto de voltas, uma penalização de tempo de 5min por volta, será aplicada e adicionada ao tempo de resultado final do participante.

Exemplo: O tempo do resultado final do participante é 1h15m, mas ele não completou 3 voltas de corrida ao longo da competição; então o seu tempo final será de 1h30m.

14.2 Distância

As penalidades de distância podem ser aplicadas para qualquer exercício. Essas penalizações dependem do treino e variam entre 5 e 10 metros. Decisões de penalidades podem ser feitas por qualquer juiz após consenso com o juiz principal.

Se um participante não terminar uma estação de treino ou for desqualificado por um juiz, não receberá nenhum dado de resultados e será excluído de todas as classificações e prémios. No entanto, eles podem continuar com a corrida (sem um tempo de resultado final) se a desclassificação não for devido a falta de fair play.

15. REGRAS DE CONDUTA

Os participantes concordam em competir de forma justa e honrada. O mau espírito desportivo, por exemplo, tentativas de engano, manipulação, disputas excessivas, bem como perturbar e/ou obstruir outros participantes, pode levar à suspensão ou desqualificação da competição. Isto também se aplica a outros comportamentos que possam prejudicar ou perturbar participantes, voluntários, funcionários, patrocinadores e espectadores. A critério dos organizadores do evento, qualquer uma das ações acima mencionadas pode ser aplicada a qualquer participante.

16. PRÉMIOS

Serão atribuídos 4000€ em **Prize Money para os primeiros TRÊS classificados** de cada categoria overall!

Categorias/ Prémios	1º Classificado	2º Classificado	3º Classificado
Duplas Mistas	500€	250€	100€
Duplas Femininas	500€	250€	100€
Duplas Masculinas	500€	250€	100€
Individual Masculino	425€	225€	75€
Individual Feminino	425€	225€	75€
Kids	Troféu	Troféu	Troféu
Teens	Voucher 150€	Voucher 100€	Voucher 50€

17.1 DIREITOS DE IMAGEM

Os inscritos no HYDRA GAMES declaram autorizar a utilização de imagens ou vídeos recolhidos pela entidade organizadora (Crossfit Fátima e CrossFit Almada), durante qualquer fase da competição e em qualquer um dos seus suportes de marketing. Esta autorização não encerra limite temporal, pelo que as imagens e vídeos recolhidos poderão ser utilizados em qualquer momento pela entidade organizadora.

Para esclarecimento de dúvidas ou mais informações: hydra-games@hotmail.com