



# 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

|                  |                                              |
|------------------|----------------------------------------------|
| <b>Estação 1</b> | 800m corrida => 1000m Ski                    |
| <b>Estação 2</b> | 800m corrida => 100m Slam Ball Throw         |
| <b>Estação 3</b> | 800m corrida => 3000m Air Bike               |
| <b>Estação 4</b> | 800m corrida => 100m Burpee Broad Jumps      |
| <b>Estação 5</b> | 800m corrida => 1000m Row                    |
| <b>Estação 6</b> | 800m corrida => 200m Farmer Carry            |
| <b>Estação 7</b> | 800m corrida => 100m Dumbbell Walking Lunges |
| <b>Estação 8</b> | 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<br>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<br>2x50m        | 40kg         | 30kg         | 6kg (1x50m)            | 20kg          | 15kg          |
| Air Bike                        | 3000m        | 3000m        | não se aplica          | 1500m         | 1500m         |
| Burpees Broad<br>Jump           | 100m         | 100m         | 25m                    | 50m           | 50m           |
| Row                             | 1000m        | 1000m        | 250m                   | 500m          | 500m          |
| KB Farmer Carry<br>200m         | 2x32kg       | 2x24kg       | 2x6kg (50m)            | 2x16kg (100m) | 2x12kg (100m) |
| Dumbbell Walking<br>Lunges 100m | 2x22.5kg     | 2x15kg       | Peso corporal<br>(50m) | 2x10Kg(100m)  | 2x7,5(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](http://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<br>05/06/2025 até 30/06/2025 | 70€    | 40€        | 20€    | 10€    |
| 2ª fase<br>01/07/2025 até 31/07/2025 | 80€    | 45€        | 22,50€ | 12,50€ |
| 3ª fase<br>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 realizem 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!

| <b>Categorias/<br/>Prémios</b> | <b>1º Classificado</b> | <b>2º Classificado</b> | <b>3º Classificado</b> |
|--------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>Duplas Mistas</b>           | 500€                   | 250€                   | 100€                   |
| <b>Duplas Femininas</b>        | 500€                   | 250€                   | 100€                   |
| <b>Duplas Masculinas</b>       | 500€                   | 250€                   | 100€                   |
| <b>Individual Masculino</b>    | 425€                   | 225€                   | 75€                    |
| <b>Individual Feminino</b>     | 425€                   | 225€                   | 75€                    |
| <b>Kids</b>                    | Troféu                 | Troféu                 | Troféu                 |
| <b>Teens</b>                   | 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 (Associação dos Amigos do Feijó), 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](mailto:hydra-games@hotmail.com)