



# AZORES HYBRID RACE

## OFFICIAL RULEBOOK – SINGLES

### **1. INTRODUÇÃO**

A Azores Hybrid Race – Singles é uma competição de fitness híbrido que combina corrida e estações funcionais, seguindo rigorosamente os standards oficiais HYROX. Este documento regula exclusivamente as categorias individuais (Singles).

### **2. CATEGORIAS SINGLES**

- Open Masculino
- Open Feminino
- Pro Masculino
- Pro Feminino

### **3. FORMATO DA PROVA**

- 8 km de corrida (8 x 1 km)
- 8 estações funcionais
- Ordem oficial HYROX
- Tempo contínuo desde a largada até à última repetição válida

### **4. ORDEM OFICIAL DAS ESTAÇÕES**

1. 1 km Run
2. SkiErg – 1000 m
3. 1 km Run
4. Sled Push – 50 m
5. 1 km Run
6. Sled Pull – 50 m
7. 1 km Run
8. Burpee Broad Jumps – 80 m
9. 1 km Run
10. Row – 1000 m
11. 1 km Run
12. Farmer Carry – 200 m
13. 1 km Run
14. Sandbag Lunges – 100 m
15. 1 km Run
16. Wall Balls



## AZORES HYBRID RACE

### **5. ESTAÇÕES – CARGAS, REPS E STANDARDS (SINGLES)**

SKI ERG – 1000 m [todas as categorias]

Standard: monitor reiniciado a zero; atleta só pode sair após completar a distância.

SLED PUSH – 50 m [4 x 12,5 m]

Open M: 152 kg | Open F: 102 kg | Pro M: 202 kg | Pro F: 152 kg

Standard: corpo atrás do trenó; mãos em contacto permanente; trenó cruza totalmente cada linha.

SLED PULL – 50 m [4 x 12,5 m]

Open M: 103 kg | Open F: 78 kg | Pro M: 153 kg | Pro F: 103 kg

Standard: corda esticada; atleta atrás da linha; carga total incluída no trenó.

BURPEE BROAD JUMPS – 80 m

Standard: peito e coxas no chão; salto a dois pés; step-up não permitido.

ROW – 1000 m [todas as categorias]

Standard: monitor a zero; apenas a distância total conta.

FARMER CARRY – 200 m

Open M: 2 x 24 kg | Open F: 2 x 16 kg | Pro M: 2 x 32 kg | Pro F: 2 x 24 kg

Standard: caminhar; correr; drop permitido.

SANDBAG LUNGES – 100 m

Open M: 20 kg | Open F: 10 kg | Pro M: 30 kg | Pro F: 20 kg

Standard: joelho toca no chão; extensão total no topo; sandbag apoiado nos ombros.

WALL BALLS

Open Masculino: 100 reps – 6 kg – alvo 3,0 m

Open Feminino: 100 reps – 4 kg – alvo 2,7 m

Pro Masculino: 100 reps – 9 kg – alvo 3,0 m

Pro Feminino: 100 reps – 6 kg – alvo 2,7 m

Standard: squat abaixo da linha do joelho; bola toca claramente no alvo; reps inválidas não contam.

### **6. CORRIDA**

- Percurso de 1 km definido pela organização.

- Atalho ou percurso incorreto resulta em penalização.



# AZORES HYBRID RACE

## **7. PENALIZAÇÕES**

- Repetições inválidas: não contam.
- Atalho na corrida: +30 segundos.
- Não cumprimento de standards após aviso: penalização definida pelo Head Judge.
- Conduta antidesportiva: desclassificação.

## **8. EQUIPAMENTO**

Permitido: ténis de corrida/treino, joelheiras, cintos, munhequeiras.  
Proibido: auscultadores, dispositivos eletrónicos, ajuda externa.

## **9. RESPONSABILIDADE DO ATLETA**

É responsabilidade do atleta conhecer o regulamento, cargas, repetições e standards. O desconhecimento das regras não invalida penalizações.

## **10. NOTA LEGAL**

A Azores Hybrid Race utiliza cargas, repetições e standards oficiais HYROX, mas não é uma prova oficial HYROX.

## **OFFICIAL RULEBOOK – DOUBLES**

### **1. CATEGORIAS DOUBLES**

- Open Doubles Masculino
- Open Doubles Feminino
- Open Doubles Misto

### **2. FORMATO DA PROVA**

- 8 km de corrida (8 x 1 km).
- 8 estações funcionais.
- Ordem oficial HYROX.
- Tempo contínuo desde a largada até à última repetição válida.

### **3. REGRAS GERAIS PARA DOUBLES**

- A corrida é realizada SEMPRE em conjunto.
- Ambos os atletas devem entrar e sair da zona de corrida juntos.
- Nas estações funcionais, apenas 1 atleta trabalha de cada vez.
- A divisão do trabalho é livre, salvo indicação em contrário.



## AZORES HYBRID RACE

### **4. ESTAÇÕES – CARGAS, REPS E STANDARDS (DOUBLES)**

SKI ERG – 1000 m [todas as categorias]

Standard: monitor a zero; atletas podem alternar livremente.

SLED PUSH – 50 m [4 x 12,5 m]

Masculino: 152 kg | Feminino: 102 kg | Misto: 152 kg

Standard: ambos podem empurrar alternadamente; apenas um atleta ativo.

SLED PULL – 50 m [4 x 12,5 m]

Masculino: 103 kg | Feminino: 78 kg | Misto: 103 kg

Standard: corda esticada; apenas um atleta a puxar.

BURPEE BROAD JUMPS – 80 m

Standard: trabalho dividido livremente; peito e coxas no chão; salto a dois pés.

ROW – 1000 m

Standard: monitor a zero; atletas alternam livremente.

FARMER CARRY – 200 m

Masculino: 2 x 24 kg | Feminino: 2 x 16 kg | Misto: 2 x 24 kg

Standard: apenas um atleta transporta de cada vez; drop permitido.

SANDBAG LUNGES – 100 m

Masculino: 20 kg | Feminino: 10 kg | Misto: 20 kg

Standard: joelho toca no chão; extensão total no topo; sandbag aos ombros.

WALL BALLS

Masculino: 100 reps – 6 kg – alvo 3,0 m

Feminino: 100 reps – 4 kg – alvo 2,7 m

Misto: 100 reps – 6 kg – alvo 3,0 m

Standard: squat abaixo do joelho; bola toca claramente no alvo; atletas alternam livremente.

### **5. TRANSIÇÕES E CONTROLO**

- A equipa só pode avançar após conclusão total da estação.

- Transições fazem parte do tempo total.

### **6. PENALIZAÇÕES**

- Repetições inválidas: não contam.

- Corrida fora de conjunto: +30 segundos.

- Não cumprimento de standards: penalização definida pelo Head Judge.

- Conduta antidesportiva: desclassificação.



# AZORES HYBRID RACE

## **7. EQUIPAMENTO**

Permitido: ténis de corrida/treino, joelheiras, cintos, munhequeiras.

Proibido: auscultadores, dispositivos eletrónicos, ajuda externa.

## **8. NOTA LEGAL**

A Azores Hybrid Race utiliza cargas, repetições e standards oficiais HYROX, mas não é uma prova oficial HYROX.

## OFFICIAL RULEBOOK – RELAY

### **1. CATEGORIAS RELAY**

- Open Relay Masculino
- Open Relay Feminino
- Open Relay Misto

### **2. FORMATO GERAL DA PROVA**

- 8 km de corrida (8 x 1 km).
- 8 estações funcionais.
- Ordem oficial HYROX.
- Tempo contínuo desde a largada até à última repetição válida.

### **3. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPAS**

- Cada equipa é composta por 4 atletas.
- Em Relay Misto, a equipa deverá ser composta por duas atletas femininas e dois atletas masculinos.
- Cada atleta realiza exatamente 2 blocos de corrida e 2 estações funcionais.

### **4. REGRA FUNDAMENTAL DO RELAY**

O atleta que entra em prova DEVE obrigatoriamente completar:

- 2 x [1 km de corrida + 1 estação funcional];
- A distribuição das sequências (corrida+estação) é da responsabilidade da equipa, que deverá montar a sua própria estratégia.
- No fim da prova, cada elemento da equipa deverá ter completado 2KM de corrida e 2 estações funcionais.

O atleta NÃO pode sair da prova a meio do seu bloco.

A troca de atleta só é permitida APÓS concluir integralmente as duas corridas e as duas estações funcionais atribuídas.



# AZORES HYBRID RACE

## **5. CARGAS, REPS E STANDARDS (RELAY)**

Todas as cargas, repetições e standards do Relay são IGUAIS à categoria Open HYROX.

Wall Balls (Relay – Open Standard):

- Masculino: 100 reps – 6 kg – alvo 3,0 m
- Feminino: 100 reps – 4 kg – alvo 2,7 m
- Misto: 100 reps – 6 kg – alvo 3,0 m

Todos os restantes movimentos seguem exatamente os standards Open.

## **6. ZONA DE TRANSIÇÃO**

- A troca de atleta só pode ocorrer na zona de transição definida pela organização.
- Trocas fora da zona resultam em penalização.

## **7. PENALIZAÇÕES ESPECÍFICAS RELAY**

- Saída antecipada do atleta: +60 segundos.
- Ordem da prova incorreta: desclassificação.
- Repetições inválidas: não contam.
- Conduta antidesportiva: desclassificação.

## **8. EQUIPAMENTO**

Permitido: ténis de corrida/treino, joelheiras, cintos, munhequeiras.

Proibido: auscultadores, dispositivos eletrónicos, ajuda externa.

## **9. NOTA LEGAL**

A Azores Hybrid Race utiliza cargas, repetições e standards oficiais HYROX, mas não é uma prova oficial HYROX.