



“HClash”

CrossFit 2580

Regulamento

1- Competição

Descrição: “HClash” é uma competição global de CrossTraining que combina corrida com exercícios funcionais de alta intensidade.

Estruturada nas seguintes categorias:

- Individual
- Duplas
- Relay
- Sprint

Data Prova: 28 e 29 de março de 2026;

Local: Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea (Ota);

Horário: Dia 28: 08:00h – 19:00h; Dia 29: 08:00h-19:00h.

2- Atletas

a) Os atletas inscritos na prova aceitam e concordam com as regras descritas neste regulamento;

b) A organização reserva-se ao direito de alterar e/ou acrescentar qualquer ponto ao regulamento da prova, sempre que assim seja estritamente necessário, com a devida antecedência e respetiva justificação.

3- Estrutura da Prova

3.1- Formato Geral

O percurso seguirá o modelo híbrido:

- Corrida e estações de exercícios funcionais;
 - ✓ 8x corrida de 1 km;

✓ 8x estações funcionais.

- Estações:

Exercício	Dist / Reps
Ski	1000 mts
Kb Deadlift	150 Reps
Medball Sit Ups	100 Reps
Burpee Broad Jump	80 mts
Rower	1000 mts
Farmer's Carry	200 mts
Sandbag Lunges	100 mts
Wall Ball	100 Reps

- Sequência contínua:

1 km Corrida

1000 mts Ski

1 km Corrida

150 Repetições de Kb Deadlift

1 km Corrida

100 Repetições Medball Sit Ups

1 km Corrida

80 mts Burpee Broad Jump

1 km Corrida

1000 mts Remo

1 km Corrida

200 mts Farmer Carry

1 km Corrida

100 mts Sandbag Lunges

1 km Corrida

100 Repetições Wall Ball

- Cronometragem individual por chip;

3.2- A competição terá as seguintes Categorias/Escalões:

Versão Regular

Categoria	Subcategoria	Sexo	Descrição
Individual	Pro	Masculino / Feminino	Cargas mais Pesadas
Individual	Open	Masculino / Feminino	Cargas Standard
Doubles	Men Pro	Masculino	Dupla Masculina
Doubles	Women Pro	Feminino	Dupla Feminina
Doubles	Men	Masculino	Dupla Masculina
Doubles	Women	Feminino	Dupla Feminina
Doubles	Mixed	Misto	Dupla Mista
Relay	Men	Masculino	Equipas 4 elementos masculinos
Relay	Women	Feminino	Equipas 4 elementos femininos
Relay	Mixed	Misto	Equipas 4 elementos mista

Versão Sprint

Categoria	Subcategoria	Sexo	Descrição
Individual	Pro	Masculino / Feminino	Cargas mais Pesadas
Individual	Open	Masculino / Feminino	Cargas Standard
Doubles	Men Pro	Masculino	Dupla Masculina
Doubles	Women Pro	Feminino	Dupla Feminina
Doubles	Men	Masculino	Dupla Masculina
Doubles	Women	Feminino	Dupla Feminina
Doubles	Mixed	Misto	Dupla Mista

*Versão sprint, apenas 500 metros na corrida entre estações, e dentro das estações tanto as distâncias como o número de repetições será reduzido a metade.

3.3- Cargas

Estação	Men's Open	Men's Pro	Women's Open	Women's Pro
Kb Deadlift	24 kg	32 kg	16 kg	24 kg
MedBall Sit Ups	6 kg	9 kg	3 kg	6 kg
Wall Balls	6 kg	9 kg	4 kg	6 kg
Farmer's Carry	24 kg	32 kg	16 kg	24 kg
Sandbag Lunges	20 kg	30 kg	10 kg	20 kg

*Doubles Pro, Men e Women as cargas são idênticas ao escalão Individual de Men Pro e Women Pro;

** Doubles Open, Men e Women as cargas são idênticas ao escalão Individual de Men Pro e Women Open;

***Doubles Mixed, Relay e Sprint as cargas são idênticas ao escalão Men Open;

3.4- Grupos Etários:

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

3.5- Dinâmica de Execução

Categoria	Descrição
Doubles	<ul style="list-style-type: none"> • Estações em YGIG: Os membros da equipa 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. Penalizações são aplicadas se um atleta correr significativamente mais rápido que o outro.
Relay	<p>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.</p> <p>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.</p>

4. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

4.1. Elegibilidade

- Idade mínima: **16 anos**;

- Atletas com menos de 18 anos necessitam de autorização parental;
- Atletas devem declarar estar em boa condição física.

4.2. Check-in e Briefing

- O check-in deve ser realizado **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;
- O Secretariado (local da prova) para Check In estará disponível nos seguintes momentos:

Sábado, dia 28 de março, a partir das 06:30h

Domingo, dia 29 de março, a partir das 06:30h

5- Inscrições

5.1- As inscrições para a prova devem ser realizadas entre os dias **15/01/2026** e **21/03/2026**, tendo em conta as vagas disponíveis para cada escalão, através do seguinte link <https://lap2go.com/h-clash-2026> .

5.2- O valor da inscrição é de:

Escalão	Valor
Singles	65 €
Doubles	110 €
Relay	140 €

***Existirão lotes promocionais de inscrições a serem anunciados.**

5.3- Formas de pagamento:

- **MbWay (+ Taxa)**
- **Entidade e referência (+ Taxa)**
- **Cartão de crédito (+ Taxa)**

5.4- A organização reserva-se ao direito de não devolver o valor da inscrição em caso de desistência ou impossibilidade de comparecimento;

5.5- A prova só se realizará com o mínimo de 1000 atletas;

5.6- Se por motivos de força maior (ex.: catástrofe natural, interdição do local pelo estado maior da armada, etc), a prova será reagendada mantendo-se a inscrição válida.

6. Classificações

Será efetuada e tornada pública a classificação estratificada por posicionamento geral e por escalões, para cada uma das divisões anteriormente referidas. Não haverá pódio por escalões.

- Sistema de chip;
- Tempo total = corrida e estações, incluindo penalizações;
- Em caso de empate:

1. Menor número de penalizações
2. Melhor tempo nas estações

7- Penalizações

Exercício	Penalização
Ski	Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge
Kb Deadlift	Cada repetição inválida não será contada
MedBall Sit Ups	Cada repetição inválida não será contada
Burpee Broad Jump	Cada repetição inválida após a segunda advertência resulta em uma penalização de 5m.
Rower	Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge
Farmer Carry	Violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge
Sandbag Lunges	Cada repetição inválida após a segunda advertência resulta em uma penalização de 5m. Remover o saco dos ombros resulta em penalização de 5m na primeira vez e desqualificação na segunda
Wall Ball	Cada repetição inválida não será contada

8- Prémios

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

1. Women Pro
2. Men Pro
3. Doubles (MM, FF, MF)
4. Women
5. Men
6. Relay

9- Conduta

9.1- O mau comportamento (insulto e/ou agressão a outro atleta, juiz e/ou voluntário) levará imediatamente à desqualificação;

9.2- Todos os atletas deverão demonstrar uma boa conduta desportiva, cumprindo com as regras e standards de movimentos, tal como o respeito por todos os membros da organização, atletas e material disponibilizado;

9.3- A decisão do juiz é soberana, pelo que o atleta e/ou treinador não pode recorrer a vídeos para reclamar do resultado;

9.4- Utilização do material de forma indevida, pode levar à penalização do atleta em questão (classificação/pontos).

10- Material Permitido

10.1- O material permitido na prova será divulgado aquando do briefing inicial, qualquer material que ofereça dúvidas a organização reserva-se ao direito de aprovação;

10.2- A utilização de material não permitido poderá levar à desqualificação;

11-Direitos de Imagem

11.1- Todos os atletas inscritos no “HClash” declaram autorizar a utilização de imagens (fotografias e vídeos) recolhidos e gravados durante a competição para utilização por parte da entidade organizadora para fins de marketing associado ao evento, não tendo esta autorização limite temporal associado.

12-Tratamento de Dados

Os dados pessoais fornecidos serão tratados pela HClash, hclash2580@gmail.com com o objetivo de estabelecer uma base de dados com as informações pessoais dos participantes. Os dados poderão ainda servir para fins de comercialização direta ou para outros fins de natureza comercial (tais como parceiros). A base de licitude deste tratamento será o Art.º 6/1/a) do RGPD. Informa-se que o titular dos dados terá o direito de solicitar ao responsável pelo tratamento o acesso aos dados pessoais que lhe digam respeito, nos termos do Art.º 15 do RGPD, bem como a sua retificação, apagamento, e a limitação do tratamento no que disser respeito ao titular dos dados, ou do direito de se opor ao tratamento, para além do direito à portabilidade dos mesmos, nos termos do art.º 16 e ss do RGPD. Sendo o tratamento baseado no consentimento, e nos termos do art.º 7/3 do RGPD, terá sempre o titular dos dados o direito de retirar o seu consentimento sem, contudo, que isso comprometa a licitude do tratamento efetuado com base no consentimento previamente dado. Por fim, terá ainda o titular dos dados o direito de apresentar reclamação perante a Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPD).

Desta feita, tomam-se como aceites os termos expostos pela não apresentação de qualquer objeção por parte dos atletas no momento da realização da inscrição.