



REGULAMENTO OFICIAL

Simulacao HYROX THRYV

28 de marco de 2026 | Timex Park, Charneca da Caparica

Organizacao

Hyrox Training Portugal, Lda

Formato

8 x 1 km + 8 estacoes
em formato oficial HYROX

Cronometragem

Chip Lap2Go
e leaderboard online

Inscricoes

Externos: Lap2Go
THRYV: balcão do ginasio

98 vagas Singles | 279 vagas Doubles | Inicio 08h00

Formato competitivo e categorias

Estrutura oficial HYROX aplicada a esta simulação

Estrutura da prova

1	Run 1	1 km corrida
2	Estacao 1	SkiErg 1.000 m
3	Run 2	1 km corrida
4	Estacao 2	Sled Push 50 m
5	Run 3	1 km corrida
6	Estacao 3	Sled Pull 50 m
7	Run 4	1 km corrida
8	Estacao 4	Burpee Broad Jump 80 m
9	Run 5	1 km corrida
10	Estacao 5	Row 1.000 m
11	Run 6	1 km corrida
12	Estacao 6	Farmers Carry 200 m
13	Run 7	1 km corrida
14	Estacao 7	Sandbag Lunges 100 m
15	Run 8	1 km corrida
16	Estacao 8	Wall Balls 100 reps

Categorias

Divisoões abertas

- Pro Men
- Open Men
- Pro Women
- Open Women
- Doubles Men
- Doubles Men Pro
- Doubles Mixed
- Doubles Women
- Doubles Women Pro

Notas operacionais

Nas categorias Doubles, os dois atletas correm juntos e repartem o trabalho das estações, dentro das regras aplicáveis. Todos os segmentos e estações devem ser concluídos pela ordem definida.

Capacidade e local

Maximo de 656 atletas
Timex Park | R. Qta dos Medronheiros 20
Armazém 3 | 2820-486 Charneca da Caparica

Pesos oficiais por categoria

Referencia oficial HYROX aplicada a esta simulacao

Categoria	Sled Push	Sled Pull	Farmers Carry	Sandbag	Wall Balls
Pro Men	202 kg	153 kg	2 x 32 kg	30 kg	9 kg
Open Men	152 kg	103 kg	2 x 24 kg	20 kg	6 kg
Pro Women	152 kg	103 kg	2 x 24 kg	20 kg	6 kg
Open Women	102 kg	78 kg	2 x 16 kg	10 kg	4 kg
Doubles Pro Men	202 kg	153 kg	2 x 32 kg	30 kg	9 kg
Doubles Men	152 kg	103 kg	2 x 24 kg	20 kg	6 kg
Doubles Mixed	152 kg	103 kg	2 x 24 kg	20 kg	6 kg
Doubles Pro Women	152 kg	103 kg	2 x 24 kg	20 kg	6 kg
Doubles Women	102 kg	78 kg	2 x 16 kg	10 kg	4 kg

Aplicação

As cargas acima seguem a referência oficial HYROX da época em vigor e aplicam-se integralmente a esta simulacao.

Nota sobre Doubles Mixed

Nas estacoes de carga e nos Wall Balls, a categoria Doubles Mixed utiliza os pesos masculinos Open.

Inscrições, check-in e cronometragem

Informação operacional para atletas e equipa de inscrições

Inscrições

Externos: inscrição pelo link oficial da Lap2Go
THRYV: inscrição ao balcão do ginásio
Valor externo: 25 EUR
Valor THRYV com mensalidade ativa: 15 EUR

Check-in

Abertura: 07h00
Regra geral: 1h30 antes do heat
Primeira wave: 1h antes
Obrigatorio apresentar QR Code e documento de identificacao valido

Timing

Cronometragem por chip Lap2Go
Leaderboard e classificacoes no site da Lap2Go
O registo depende da correta leitura do chip ao longo do percurso

Waves e partidas

- As partidas decorrem por waves, em horarios definidos pela organização.
- (anunciados uma semana antes do evento, podem ser das 08:00 às 19:00)
- Atletas que não cumpram o período recomendado de check-in podem perder a vaga na wave correspondente.
- A afetação a waves e eventuais ajustes operacionais são da responsabilidade da organização. (não será possível ajustar a hora de partida)

Apoio ao atleta

- Água no percurso ao longo do evento.
- Patch finisher THRYV para atletas que concluem a prova.
- Menção comercial e ativação Red Bull durante o evento.

Percurso competitivo

O percurso estará integralmente sinalizado e apoiado por staff e marshals. Todos os atletas devem cumprir os sentidos de circulação, entradas, saídas, zonas de transição e trajeto definidos pela organização. É proibido cortar percurso, inverter o sentido, sair do trajeto marcado ou interferir com outros atletas. (mapa do interior em anexo abaixo para referência)

Corrida exterior

A corrida exterior decorre na estrada de acesso do parque, em percurso devidamente assinalado. Os atletas devem circular com disciplina, realizar ultrapassagens em segurança e respeitar permanentemente as indicações da organização.

Acessos e estacionamento

- Não é permitido estacionamento dentro do Timex Park.
- Participantes e acompanhantes devem planejar previamente a chegada.
- A utilização das zonas exteriores disponíveis deve respeitar as regras locais de circulação e estacionamento.

Segurança e apoio

- Apoio medico, staff e marshals ao longo do percurso e das zonas operacionais.
- Todos os participantes devem respeitar as indicações da organização.
- Comportamentos anti-desportivos, agressivos ou perigosos podem determinar exclusão da prova.

Movement standards e regras das estacoes (1/2)

Resumo operativo das estações 1 a 4

1. SkiErg - 1.000 m

- O damper pode ser ajustado pelo atleta em atividade.
- A estação só termina com confirmação do juiz.
- Uso irregular do equipamento pode originar penalizacao de 15 s por violacao.

2. Sled Push - 50 m

- O sled deve cruzar totalmente a linha final de cada segmento.
- O atleta deve permanecer na sua faixa e dentro da zona da pista.
- Aviso formal na primeira infração; depois 15 s por infracao; 3 min por pista em falta.

3. Sled Pull - 50 m

- O atleta deve manter-se na zona marcada e respeitar as linhas de trabalho.
- Aviso formal na primeira infração; depois 15 s por infracao.
- Falta de uma pista completa: 3 min por pista em falta.

4. Burpee Broad Jump - 80 m

- As mãos devem tocar o solo e o peito deve tocar o chão.
- A aterragem deve ser simultânea com ambos os pés.
- Repetições fora do standard podem originar no rep e penalização.

Regra geral para Doubles

Nas categorias Doubles, o atleta que nao estiver em execução deve permanecer atrás do parceiro ativo e não pode interferir com o equipamento ou com a estação em curso. Em caso de omissao, prevalecem os movement standards oficiais HYROX da época em vigor e os critérios definidos pela equipa de juizes da prova.

Movement standards e regras das estacoes (2/2)

Resumo operativo das estações 5 a 8

5. Row - 1.000 m

- O damper pode ser ajustado quando o atleta chega a estação.
- A estação só fica concluída após a validação do juiz.
- Em Doubles, o parceiro em espera aguarda atrás da maquina.

6. Farmers Carry - 200 m

- Os kettlebells podem ser pousados no solo quando necessário, em segurança.
- No final, devem ser devolvidos ao local de recolha, em pé e lado a lado.
- Kettlebells mal devolvidos: 30 s. Peso incorreto: repetição da estação.

7. Sandbag Lunges - 100 m

- O sandbag deve permanecer nas costas durante toda a execucao.
- Em cada repeticao, o joelho de apoio deve tocar o chão.
- Aviso formal na primeira infração; segunda infracao: 15 s.

8. Wall Balls - 100 reps

- A bola tem de tocar o alvo e o atleta deve quebrar a paralela no agachamento.
- Repetições inválidas não contam.
- A bola pode ser passada mao a mao ou deixada cair no solo, desde que a repeticao se inicia corretamente.

Penalizações e autoridade desportiva

As penalizações serão aplicadas pela equipa de juizes, head judges e direcao de prova, de acordo com os standards HYROX e com as regras especificas desta simulacao. Podem existir avisos formais, no reps, penalizacao de tempo, repetição obrigatória de segmentos ou desclassificação, consoante a gravidade da infração.

Anexo I - Mapa exterior e percurso de corrida

Percurso exterior, perimetro do evento, zonas de passagem e check-in



Anexo II - Mapa interior e logica de circulacao

Distribuição das estações, entradas, saídas e sentido de circulacao interno

