



REGULAMENTO OFICIAL

Simulação HYROX THRYV

05 de Setembro de 2026 | Timex Park, Charneca da Caparica

Organização

Hyrox Training Portugal, Lda

Formato

8 x 1 km + 8 estações
em formato oficial HYROX

Cronometragem

Chip Lap2Go
e leaderboard online

Inscrições

Externos: Lap2Go THRYV e
balcão do ginásio

As vagas estão limitadas a 600 atletas | Início às 07h00

Formato competitivo e categorias

Estrutura oficial HYROX aplicada a esta simulação

Estrutura da prova

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

Categorias Disponíveis

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 nas estações, dentro das regras aplicáveis. Todos os segmentos e estações devem ser concluídos pela ordem definida.

Capacidade e local

Máximo de 600 atletas
Timex Park | R. Qta dos Medronheiros 20
Armazém 3 | 2820-486 Charneca da Caparica

Pesos oficiais por categoria

Estrutura oficial HYROX aplicada a esta simulação

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 Men Pro	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 Women Pro	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 simulação.

Nota sobre Doubles Mixed

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

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 planear previamente a chegada.
- A utilização das zonas exteriores disponíveis deve respeitar as regras locais de circulação e estacionamento.

Segurança e apoio

- Apoio médico, 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.

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: 35 EUR
Valor THRYV com mensalidade ativa: 25 EUR

Check-in

Abertura: 06h00
Regra geral: 1h30 antes do heat
Primeira wave: 1h antes
Obrigatório apresentar QR Code e documento de identificação válido

Timing

Cronometragem por chip Lap2Go
Leaderboard e classificações 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 horários definidos pela organização.
- (anunciados uma semana antes do evento, podem ser das 07:00 às 20:00).
- 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.

1. SkiErg - 1.000 m

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

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 infração; 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 infração.
- 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 não 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 omissão, 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 estações (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 máquina.

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 execução.
- Em cada repetição, o joelho de apoio deve tocar o chão.
- Aviso formal na primeira infração; segunda infração: 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 mão a mão ou deixada cair no solo, desde que a repetição se inicie corretamente.

Penalizações e autoridade desportiva

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

Política de Cancelamento e Devoluções de Bilhetes

A inscrição/bilhete para a prova garante a participação do atleta no evento e está sujeita às condições abaixo indicadas.

Por desistência, impossibilidade de comparência, lesão, motivos pessoais ou qualquer outro motivo alheio à organização, não há lugar à devolução integral do valor pago.

No momento da compra do bilhete, o atleta poderá optar por adicionar uma opção de reembolso parcial, no valor de 5€, que lhe permite solicitar o reembolso parcial da inscrição, nos termos abaixo indicados.

Esta opção de reembolso parcial é facultativa e deve ser adquirida no momento da compra do bilhete, não podendo ser adicionada posteriormente.

Apenas os atletas que tenham adquirido esta opção poderão solicitar o reembolso parcial da sua inscrição até 7 dias antes da data da prova, tendo direito à devolução de 50% do valor do bilhete.

O valor de 5€ referente à opção de reembolso parcial não é reembolsável.

Os atletas que não tenham adquirido esta opção no momento da compra do bilhete não terão direito a qualquer reembolso por desistência, impossibilidade de comparência, lesão, motivos pessoais ou qualquer outro motivo alheio à organização.

Pedidos efetuados a menos de 7 dias da data da prova não serão elegíveis para qualquer devolução, mesmo que o atleta tenha adquirido a opção de reembolso parcial.

Para solicitar o reembolso parcial, o atleta deverá contactar a organização por escrito através do email geral@thryvproject.com, indicando:

- Nome completo;
- Categoria;
- Email usado na inscrição;
- Comprovativo de pagamento;
- IBAN para devolução do valor aplicável.

A devolução, quando aplicável, será processada após validação dos dados pela organização.

A ausência do atleta no dia da prova será considerada falta de comparência, não conferindo direito a devolução, crédito ou compensação.

Em caso de cancelamento definitivo do evento por decisão exclusiva da organização, serão comunicadas aos participantes as condições aplicáveis.

A THRYV poderá proceder à captação de fotografias e/ou vídeos durante a prova, com o objetivo de registar o evento e disponibilizar posteriormente fotografias aos participantes através de uma plataforma própria ou parceira.

A compra das fotografias **não é obrigatória e não está incluída no valor do bilhete/inscrição**.

As fotografias estarão disponíveis apenas **após a realização da prova**, sendo a compra efetuada exclusivamente depois do evento, através da plataforma indicada pela organização.

Os participantes poderão adquirir:

Pack completo individual: 29,90€

Inclui todas as fotografias disponíveis associadas ao atleta/participante.

Fotografia individual: 7,90€ por unidade

Inclui apenas a fotografia selecionada pelo participante.

Pack completo individual para membros THRYV com plano ativo: 24,90€

Aplicável apenas a membros THRYV com plano ativo no momento da compra das fotografias.

A disponibilização das fotografias estará dependente da identificação possível do atleta, qualidade das imagens captadas e tratamento final por parte da equipa responsável. A organização não garante um número mínimo de fotografias por participante.

As imagens poderão ser apresentadas na plataforma com marca de água, baixa resolução ou pré-visualização limitada, sendo os ficheiros finais disponibilizados apenas após pagamento.

Após a compra, as fotografias serão disponibilizadas em formato digital, através de download, envio ou acesso na plataforma indicada.

Por se tratar de um produto digital, após a disponibilização/download das fotografias, **não haverá lugar a devolução do valor pago**, salvo em caso de erro técnico, ficheiro corrompido ou fotografia disponibilizada de forma incorreta.

As fotografias adquiridas destinam-se a uso pessoal do participante. A utilização comercial, alteração, revenda ou cedência das imagens a terceiros não é permitida sem autorização prévia da organização ou do fotógrafo responsável.

Ao participar na prova, o atleta declara ter conhecimento de que poderão ser captadas imagens durante o evento e que estas poderão ser disponibilizadas posteriormente para compra na plataforma indicada pela organização.

Caso o participante pretenda exercer algum direito relacionado com a sua imagem ou dados pessoais, deverá contactar a organização através do email geral@thryvproject.com

Anexo I - Mapa exterior e percurso de corrida

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



Anexo II - Mapa interior e lógica de circulação

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

