

1. COMPETIÇÃO

A TOPO SIMULATION é uma competição híbrida de endurance e força, que combina corrida com estações funcionais padronizadas.

Formato:

8 x 1 km corrida

8 estações funcionais Sequência:

1 km Run

1000 m SkiErg

1 km Run

50 m Sled Push

1 km Run

50 m Sled Pull

1 km Run

80m Burpee Broad Jump

1 km Run

1000 m Row

1 km Run

200 m Farmer Carry

1 km Run

100 m Sandbag Lunges

1 km Run

100 Wall Balls

Cronometragem individual por chip

Data Prova: 18 de abril de 2026;

Local: R. Central de Cedões, Trofa 4785-534

Horário: Início 08h30 / Fim 19h30

2. ATLETAS

- Os atletas inscritos na prova aceitam e concordam com as regras descritas neste regulamento.
- 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. CATEGORIAS / ESCALÕES

INDIVIDUAIS

Women Single (Open)

Sled Push: 102 kg

Sled Pull: 78 kg

Farmer Carry: 2x16 kg

Sandbag Lunges: 10 kg

Wall Ball: 4 kg

Women Pro

Sled Push: 152 kg

Sled Pull: 103 kg

Farmer Carry: 2x24 kg

Sandbag Lunges: 20 kg

Wall Ball: 6 kg

Men Single (Open)

Sled Push: 152 kg

Sled Pull: 103 kg

Farmer Carry: 2x24 kg

Sandbag Lunges: 20 kg

Wall Ball: 6 kg

Men Pro

Sled Push: 202 kg

Sled Pull: 153 kg

Farmer Carry: 2x32 kg

Sandbag Lunges: 30 kg

Wall Ball: 9 kg

DUPLAS

Corrida obrigatoriamente juntos - Trocas ilimitadas

Duplas Women: mesmas cargas

Women Single Duplas Women Pro: mesmas cargas Women Pro

Duplas Men: mesmas cargas Men Single

Duplas Men Pro: mesmas cargas Men Pro

Duplas Mistas: Cargas base Men Single (Open) Sandbag Lunges: 20 kg

4. FAIXAS ETÁRIAS

Elite: até 39 anos (inclusive)

Masters: 40 anos ou mais

5. CLASSIFICAÇÃO

Tempo total = corrida + estações + penalizações

Caso de empate:

Menor número de penalizações;

Melhor tempo nas estações.

6. PENALIZAÇÕES (Padrão Oficial HYROX)

6.1 Princípios Gerais

- O atleta deve cumprir integralmente as distâncias, repetições e standards de movimento.
- Repetições inválidas não são contabilizadas.
- Infrações técnicas resultam em repetição adicional ou penalização de distância.
- A decisão do Head Judge é soberana.

6.2 Penalizações por Estação

SkiErg (1000m)

- Distância incompleta → atleta deve completar a distância em falta.
 - Saída antes da confirmação do juiz → retorno obrigatório ao ergómetro.
-

Sled Push

- Não completar os 12,5m por segmento → retorno ao ponto correto.
 - Movimento incompleto → segmento repetido. (Obrigatório passar da marca)
-

Sled Pull

- Puxar antes do trenó cruzar totalmente a linha → repetição obrigatória.
 - Caminhar para trás da linha → correção obrigatória.
-

Burpee Broad Jump (80m)

- Peito não toca no chão → repetição não contabilizada.
 - Salto sem ambos os pés → repetição inválida.
 - Falha na linha de marcação → retorno ao ponto correto.
 - Após 2 advertências → penalização de 5m adicionais.
-

Row (1000m)

- Distância incompleta → atleta deve completar a distância restante.
- Saída antes de finalizar a metragem → retorno obrigatório.

Farmer Carry (200m)

- Largar os kettlebells fora da zona permitida → reposição no ponto correto.
- Percurso incompleto → retorno obrigatório.
- Uso de apoio externo → advertência + desqualificação

Sandbag Lunges (100m)

- Joelho não toca no chão → repetição inválida.
- Extensão incompleta da anca → repetição inválida.
- Saco removido dos ombros:
 - 1ª vez → 5m penalização
 - 2ª vez → desclassificação
- Linha não cruzada → retorno ao ponto correto.

Wall Balls (100 reps)

- Bola não atinge o alvo → repetição não contabilizada.
- Profundidade insuficiente no agachamento → repetição inválida.
- Bola não controlada → repetição não contabilizada.

6.3 Penalizações Gerais

- Corte de percurso na corrida → desclassificação.

- Conduta antidesportiva → desclassificação imediata.
 - Receber ajuda externa → penalização de tempo ou desclassificação.
 - Equipamento alterado ou manipulado → desclassificação.
-

6.4 Penalizações em Duplas

- Corrida não realizada lado a lado → advertência.
- Separação excessiva → advertência + penalização de tempo.
- Trabalho simultâneo na estação → repetição anulada.

7. REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

7.1. Elegibilidade

- Idade mínima: 18 anos;
- Os atletas devem declarar estar em boa condição física. (Sem estado de doença)

7.2 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;
- Local de Check (prova)In estará disponível nos seguinte horário:
Sábado, dia 18 de abril, a partir das 8 horas.

8. CONDUTA

Desrespeito a juiz ou organização resulta em desclassificação.
Decisão do juiz é soberana.

8. DIREITOS DE IMAGEM

Ao inscrever-se, o atleta autoriza o uso de imagem (foto e vídeo) para fins promocionais do evento.

9- INSCRIÇÕES

9.1 As inscrições para a prova devem ser realizadas entre os dias 25 de fevereiro e 10 de abril, tendo em conta as vagas disponíveis para cada categoria.

9.2- O valor da inscrição é de:

Categorias:

INDIVIDUAIS OPEN / PRO - 39 €

DUPLAS OPEN / PRO / MISTOS - 70€

9.3 Formas de pagamento:

MbWay:

Entidade e referência:

Cartão de crédito:

9.4 A organização reserva-se ao direito de não devolver o valor da inscrição em caso de desistência ou impossibilidade de comparência.

9.5 A prova só se realizará com o mínimo de 100 atletas:

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

10 PRÉMIOS MONETÁRIOS

Haverá pódio para a classificação geral e escalões de idade, de cada uma das categorias. O prémio monetário será exclusivamente oferecido aos três primeiros classificados da geral da categoria PRO e duplas mistas.

1. Women Pro: 1º Classificado: 100€; 2º Classificado: 75€; 3º Classificado: 25€;

2. Men Pro: 1º Classificado: 100€; 2º Classificado: 75€; 3º Classificado: 25€;

3. Doubles PRO (MM, FF, MF): 1º Classificado: 100€; 2º Classificado: 75€; 3º Classificado: 25€;

11 Material Permitido

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

11.2 A utilização de material não permitido poderá levar à desqualificação.

12 Tratamento de Dados

Os dados pessoais fornecidos serão tratados pelo **TOPO TRAINER**, **topotrainergeral@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.