

VORTEX Hybrid Games

Reglamento Oficial Nacional

PARES (DOUBLES)

Regulamento Geral

1. Finalidade & Autoridade

Este regulamento rege todas as competições nacionais de PARES (DOUBLES) da VORTEX Hybrid Games.

Todas as regras do Regulamento Nacional VORTEX aplicam-se, salvo indicação em contrário.

2. Elegibilidade dos Atletas

Os atletas devem cumprir os requisitos mínimos de idade e divisão.

Os atletas competem por sua conta e risco.

3. Divisões

Pares Masculinos, Pares Femininos e Pares Mistos.

As equipas são constituídas exclusivamente por dois atletas registados.

4. Formato da Prova

A prova consiste em corridas alternadas de 800 m e estações de exercício.

Ambos os atletas devem completar cada corrida juntos.

Os atletas devem permanecer juntos em todos os momentos.

5. Percurso, Zonas & Fluxo

As zonas de ENTRADA (IN) e SAÍDA (OUT) estão claramente assinaladas.

Ambos os atletas devem entrar e sair juntos pelas zonas corretas.

6. Proximidade do Parceiro (Padrão HYROX)

Os parceiros devem permanecer juntos durante toda a prova.

Em todas as estações de exercício, o atleta que não está a executar deve permanecer diretamente atrás do atleta em execução.

O atleta que não está a executar não pode avançar nem posicionar-se ao lado do atleta em execução.

7. Regras de Partilha de Trabalho

Apenas um atleta pode executar de cada vez, salvo indicação em contrário.

Os atletas podem alternar livremente, mas devem permanecer juntos.

8. Estrutura de Penalizações

As penalizações nas estações consistem na repetição de repetições incorretas ou não realizadas.

Os atletas podem ser obrigados a regressar à estação caso o trabalho esteja incompleto.

Volta de corrida falhada por qualquer atleta: penalização de 4 minutos.

Entrada ou saída incorreta na zona IN ou OUT: penalização de 1 minuto.

Estação falhada: desqualificação.

9. Desqualificação (DQ)

Falha de qualquer atleta em completar a prova ou o sprint final.

Falha numa estação.

Separação repetida após instrução do juiz.

Ignorar instruções do juiz.

Conduta antidesportiva ou insegura.

10. Equipamento & Vestuário do Atleta

O uso de calçado desportivo é obrigatório.

Camisola é opcional, salvo restrição do local.

Não são permitidas pegas ou correias, salvo aprovação médica.

Hidratação apenas nas zonas designadas.

Exercício 1: Ski Erg

Distância Total / Volume: 1000 m

Pesos Categoria Open:

Todos os Pares: Concept2 SkiErg

Protocolo

Um atleta executa de cada vez. Alternância permitida.

Posição do Parceiro

O atleta que não está a executar deve permanecer diretamente atrás do atleta em execução.

Exercício 2: Empurrar Trenó (Sled Push)

Distância Total / Volume: 50 m

Pesos Categoria Open:

Masculinos & Mistos: 152 kg

Femininos: 102 kg

Protocolo

Qualquer atleta pode empurrar. Alternância permitida.

Posição do Parceiro

O atleta que não está a executar deve permanecer diretamente atrás do atleta em execução.

Exercício 3: Burpee com Salto em Comprimento

Distância Total / Volume: 80 m

Pesos Categoria Open:

Peso corporal

Protocolo

Apenas um atleta se desloca de cada vez.

Posição do Parceiro

O atleta que não está a executar deve permanecer diretamente atrás do atleta em execução.

Exercício 4: Remo

Distância Total / Volume: 1000 m

Pesos Categoria Open:

Concept2 Rower

Protocolo

Trabalho partilhado permitido.

Posição do Parceiro

O atleta que não está a executar deve permanecer diretamente atrás do atleta em execução.

Exercício 5: Farmer's Carry

Distância Total / Volume: 200 m

Pesos Categoria Open:

Masculinos & Mistos: 2 × 24 kg

Femininos: 2 × 16 kg

Protocolo

Um atleta transporta de cada vez.

Posição do Parceiro

O atleta que não está a executar deve caminhar diretamente atrás do atleta em execução.

Normas

Os kettlebells devem ser colocados na vertical dentro da caixa.

Exercício 6: Lunges (Afundos)

Distância Total / Volume: 100 m

Pesos Categoria Open:

Masculinos & Mistos: saco de areia 20 kg

Femininos: saco de areia 10 kg

Protocolo

Um atleta executa de cada vez.

Posição do Parceiro

O atleta que não está a executar deve permanecer diretamente atrás do atleta em execução.

Normas

O joelho traseiro deve tocar no chão com extensão completa da anca.

Exercício 7: Wall Balls

Distância Total / Volume: 100 repetições

Pesos Categoria Open:

Masculinos: 6 kg alvo alto

Femininos: 4 kg alvo baixo

Mistos: homens alvo alto / mulheres alvo baixo

Protocolo

Os atletas podem alternar livremente.

Posição do Parceiro

O atleta que não está a executar deve permanecer diretamente atrás do atleta em execução.

Normas

A bola deve atingir o alvo. Agachamento abaixo do paralelo.

Exercício 8: Sprint Final

Distância Total / Volume: 200 m

Pesos Categoria Open:

Sprint com peso corporal

Protocolo

Ambos os atletas devem sprintar juntos.

Cronometragem

O tempo termina quando o último atleta cruza a linha de meta.

Penalizações

Falha de qualquer atleta resulta em desqualificação.