



Vortex
Solo

Reglamento Nacional

1. Finalidade e Autoridade

Este regulamento rege todas as competições VORTEX Hybrid Games SOLO.

Os juízes têm autoridade final sobre todas as decisões.

2. Formato da Prova

A prova consiste em corridas de 800m alternadas com estações de treino.

As estações devem ser concluídas por ordem numérica.

Após a última estação, os atletas devem completar um sprint final obrigatório de 200m.

3. Percurso e Zonas

Os atletas devem entrar e sair das estações pelas zonas corretas IN e OUT.

Entrada ou saída incorreta resulta em penalização.

4. Sistema de Penalizações

As penalizações nas estações consistem na repetição de repetições incorretas ou em falta.

Os atletas podem ser obrigados a regressar a uma estação caso o trabalho não esteja completo.

Volta de corrida falhada resulta numa penalização de 4 minutos.

Entrada ou saída incorreta (IN/OUT) resulta numa penalização de 1 minuto.

Estação falhada resulta em desqualificação imediata.

5. Desqualificação (DQ)

Falha na conclusão da prova ou do sprint final.

Omissão de uma estação.

Desrespeito pelas instruções do juiz.

Comportamento antidesportivo ou perigoso.

6. Equipamento e Vestuário

O uso de calçado desportivo é obrigatório.

O uso de t-shirt é opcional salvo restrições do recinto.

Não são permitidas pegadas ou straps sem aprovação médica.

A hidratação é permitida apenas nas zonas designadas.

Estação 1: Ski Erg

Distância / Volume Total: 1000m

Protocolo

Completar a distância total antes de avançar.

Padrões de Movimento

Extensão completa em cada puxada.

Penalizações

A distância incompleta deve ser concluída antes de sair da estação.

Estação 2: Empurrar Trenó

Distância / Volume Total: 50m

Protocolo

Empurrar o trenó ao longo da pista marcada.

Padrões de Movimento

O trenó deve cruzar totalmente a linha antes de virar.

Penalizações

Distância incompleta obriga o atleta a regressar e concluir a estação.

Estação 3: Burpee Broad Jumps

Distância / Volume Total: 80m

Protocolo

Avançar executando burpees até completar a distância.

Padrões de Movimento

Peito e coxas tocam no solo. Mãos a menos de 30cm dos pés na impulsão e aterragem.

Penalizações

Repetições incorretas devem ser repetidas.

Estação 4: Remo

Distância / Volume Total: 1000m

Protocolo

Remar a distância prescrita.

Padrões de Movimento

Monitor reiniciado e distância total concluída.

Penalizações

Distância incompleta deve ser concluída antes de avançar.

Estação 5: Farmer's Carry

Distância / Volume Total: 200m

Protocolo

Transportar os implementos pela distância total.

Padrões de Movimento

Os kettlebells devem ser colocados na vertical dentro da caixa.

Penalizações

Colocação incorreta deve ser corrigida.

Estação 6: Lunges

Distância / Volume Total: 100m

Protocolo

Executar lunges ao longo da distância marcada.

Padrões de Movimento

Joelho traseiro toca no solo e extensão total da anca no topo.

Penalizações

No-reps devem ser repetidos.

Estação 7: Wall Balls

Distância / Volume Total: 100 repetições

Protocolo

Concluir todas as repetições prescritas.

Padrões de Movimento

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

Penalizações

Repetições inválidas devem ser repetidas.

Estação 8: Sprint Final

Distância / Volume Total: 200m

Protocolo

Sprint imediatamente após os Wall Balls.

Padrões de Movimento

Completar o percurso total do sprint.

Penalizações

Falha na conclusão do sprint resulta em desqualificação.