



HYROX SIMULATION

BEAT X

5 DE SETEMBRO 2026

BEAT ACADEMY X CÂMARA MUNICIPAL DE PENAFIEL

PENAFIEL

PARQUE DESPORTIVO



BEM-VIND@ AO BEATx!

GERAL

| ÍNDICE

LOCAL DO EVENTO	5
SECRETARIADO E CHECK-IN	6
HORÁRIO	6
HORÁRIO MÁXIMO PARA SECRETARIADO E CHECK-IN	6
REGULAMENTO SINGLES	7
ESTRUTURA GERAL	8
ESTAÇÕES E CARGAS	9
1. SkiErg:	9
2. Sled Push:	9
3. Sled Pull:	9
4. Burpee Broad Jump:	10
5. Rowing:	10
6. Farmer's Carry:	10
7. Sandbag Lunges:	11
8. Wall Balls:	11
REGULAMENTO DOUBLES	12
ESTRUTURA GERAL	13
ESTAÇÕES E CARGAS	14
1. SkiErg:	14
2. Sled Push:	14
3. Sled Pull:	15
4. Burpee Broad Jump:	15
5. Rowing:	15
6. Farmer's Carry:	16
7. Sandbag Lunges:	16
8. Wall Balls:	17
DINÂMICA DE EXECUÇÃO	17

PÓDIOS E CLASSIFICAÇÕES	18
PÓDIOS	19
HORÁRIOS	19
CLASSIFICAÇÕES	19
CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	19
HORÁRIOS DOS ATLETAS/HEATS E GERAIS	20
ALTERAÇÃO DE HORÁRIOS	20

| LOCAL DO EVENTO

Parque Desportivo de Penafiel

CM1293 582

4560 Marecos - Penafiel

Direções: <https://maps.app.goo.gl/ZhRiNC5pfVuFDoMG8>

| SECRETARIADO E CHECK-IN

HORÁRIO

O **Secretariado e Check-In** para levantamento de **KIT de Prova** estará disponível no seguinte momento:

- **Sábado, dia 5 de setembro 2026**, a partir das **06:00h**, na entrada do Parque Desportivo de Penafiel.

HORÁRIO MÁXIMO PARA SECRETARIADO E CHECK-IN

- Até **60 minutos** antes do início da prova, conforme distribuição dos Heats;
- 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 à devolução do valor de inscrição.**

| REGULAMENTO SINGLES

| ESTRUTURA GERAL

A prova consiste em **1 km de corrida** seguido por **1 exercício**, num total de **8 km de corrida e 8 estações diferentes de exercícios**, na seguinte ordem:

- 1. Corrida de 1 km**
- 2. Skierg (1.000 metros)**
- 3. Corrida de 1 km**
- 4. Sled Push (50 metros)**
- 5. Corrida de 1 km**
- 6. Sled Pull (50 metros)**
- 7. Corrida de 1 km**
- 8. Burpee Broad Jump (80 metros)**
- 9. Corrida de 1 km**
- 10. Rowing (Remo 1.000 metros)**
- 11. Corrida de 1 km**
- 12. Farmers Carry (200 metros)**
- 13. Corrida de 1 km**
- 14. Sandbag Lunges (100 metros)**
- 15. Corrida de 1 km**
- 16. Wall Balls (100 repetições)**

| ESTAÇÕES E CARGAS

1. SkiErg:

- **Distância: 1000 m**

Penalizações: As violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

2. Sled Push:

- **Distância: 4 x 12.5 m**
- **Carga:**
 - Women: 102 kg
 - Pro Women | Men: 152 kg
 - Pro Men: 202 kg

Penalizações: Se completar menos de quatro faixas resulta em 1 penalização de 3 minutos por faixa em Falta.

3. Sled Pull:

- **Distância: 4 x 12.5 m**
- **Carga:**
 - Women: 78 kg
 - Pro Women | Men: 103 kg
 - Pro Men: 153 kg

Penalizações: Puxar o sled de forma incorreta ou incompleta resulta em 1 penalização de 5 m por cada infração após a primeira advertência. Se completar menos de 4 faixas resulta em 1 penalização de 3 minutos por faixa em falta.

4. Burpee Broad Jump:

- **Distância: 80 m**

Penalizações: A execução deve respeitar as normas definidas pelo HYROX, sendo que cada repetição inválida, após a segunda advertência resulta numa penalização de 5 m.

5. Rowing:

- **Distância: 1000 m**

Penalizações: As violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

6. Farmer's Carry:

- **Distância: 200 m**
- **Carga:**
 - Women: 2 x 16 kg
 - Pro Women | Men: 2 x 24 kg
 - Pro Men: 2 x 32 kg

Penalizações: As violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

7. Sandbag Lunges:

- **Distância: 100 m**
- **Carga:**
- Women: 10 kg
- Pro Women | Men: 20 kg
- Pro Men: 30 kg

Penalizações: A execução deve respeitar as normas definidas pelo HYROX, sendo que a cada repetição inválida, após a segunda advertência resulta numa penalização de 5m. Remover o saco dos ombros resulta numa penalização de 5m na primeira vez e desqualificação na segunda.

8. Wall Balls:

- **Repetições:**
- Women: 100 reps com 4 kg
- Pro Women | Men: 100 reps com 6 kg
- Pro Men: 100 reps com 9 kg
- **Altura do alvo:**
- Women/Pro Women: 2,70 m
- Men/Pro Men: 3,00 m

Penalizações: A execução deve respeitar as normas definidas pelo HYROX, sendo que a cada repetição inválida não será contada.

| REGULAMENTO DOUBLES

| ESTRUTURA GERAL

A **prova de Doubles** envolve **equipas de duas pessoas**, podendo ser **duas mulheres, dois homens** ou **equipa mista**.

As **corridas são sempre feitas por ambos os elementos**, em simultâneo e cada uma das 8 estações **apenas pode ser iniciada com ambos os elementos da equipa no local da mesma**.

A prova consiste em **1 km de corrida** seguido por **1 exercício**, num total de **8 km de corrida** e **8 estações diferentes de exercícios**, na seguinte ordem:

- 1. Corrida de 1 km**
- 2. Skierg (1.000 metros)**
- 3. Corrida de 1 km**
- 4. Sled Push (50 metros)**
- 5. Corrida de 1 km**
- 6. Sled Pull (50 metros)**
- 7. Corrida de 1 km**
- 8. Burpee Broad Jump (80 metros)**
- 9. Corrida de 1 km**
- 10. Rowing (Remo 1.000 metros)**
- 11. Corrida de 1 km**
- 12. Farmers Carry (200 metros)**
- 13. Corrida de 1 km**
- 14. Sandbag Lunges (100 metros)**
- 15. Corrida de 1 km**
- 16. Wall Balls (100 repetições)**

| ESTAÇÕES E CARGAS

1. SkiErg:

- **Distância: 1000 m**
- O **atleta que não está a executar**, permanece na **área definida para o efeito**.

Penalizações: As violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

2. Sled Push:

- **Distância: 4 x 12.5 m**
- **Carga:**
- Women: 102 kg
- Pro Women | Men: 152 kg
- Pro Men: 202 kg
- O **atleta que não está a executar**, permanece **atrás do atleta que executa**.

Penalizações: Se completar menos de quatro faixas resulta em 1 penalização de 3 minutos por faixa em Falta. Se o atleta que não está executar obstruir outras linhas, resulta numa penalização de 10m.

3. Sled Pull:

- **Distância: 4 x 12.5 m**
- **Carga:**
- Women: 78 kg
- Pro Women | Men: 103 kg
- Pro Men: 153 kg
- O **atleta que está a executar**, permanece na **zona destinada para o efeito**.
- O **atleta que não está a executar**, permanece **atrás do atleta que executa** e não pode ajudar o mesmo.

Penalizações: Puxar o sled de forma incorreta ou incompleta resulta em 1 penalização de 5m por cada infração após a primeira advertência. Se completar menos de 4 faixas resulta em 1 penalização de 3 minutos por faixa em falta.

4. Burpee Broad Jump:

- **Distância: 80 m**
- O **atleta que não está a executar**, permanece **atrás do atleta que executa**.

Penalizações: A execução deve respeitar as normas definidas pelo HYROX, sendo que a cada repetição inválida, após a segunda advertência, resulta numa penalização de 5 m. Se o atleta que não está executar obstruir outras linhas, resulta numa penalização de 10m.

5. Rowing:

- **Distância: 1000 m**
- O **atleta que não está a executar**, permanece na **área definida para o efeito**.

Penalizações: As violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

6. Farmer's Carry:

- **Distância: 200 m**
- **Carga:**
- Women: 2 x 16 kg
- Pro Women | Men: 2 x 24 kg
- Pro Men: 2 x 32 kg
- O **atleta que não está a executar**, caminha **atrás do atleta que executa**, não obstruindo os restantes atletas.

Penalizações: As violações resultam em penalização de tempo, determinada pelo Head Judge.

7. Sandbag Lunges:

- **Distância: 100 m**
- **Carga:**
- Women: 10 kg
- Pro Women | Men: 20 kg
- Pro Men: 30 kg
- O **atleta que não está a executar**, caminha **atrás do atleta que executa**.

Penalizações: A execução deve respeitar as normas definidas pelo HYROX, sendo que a cada repetição inválida, após a segunda advertência, resulta numa penalização de 5m. Remover o saco dos ombros resulta numa penalização de 5m na primeira vez e desqualificação na segunda. Se o atleta que não está executar obstruir outras linhas, resulta numa penalização de 10m.

8. Wall Balls:

- **Repetições:**

- Women: 100 reps com 4 kg
- Pro Women | Men: 100 reps com 6 kg
- Pro Men: 100 reps com 9 kg

- **Altura do alvo:**

- Women/Pro Women: 2,70 m
- Men/Pro Men: 3,00 m
- O **atleta que não está a executar**, permanece na **área definida para o efeito**.

Penalizações: A execução deve respeitar as normas definidas pelo HYROX, sendo que a cada repetição inválida não será contada.

| DINÂMICA DE EXECUÇÃO

- **Estações em YGIG:** Os membros da equipa alternam os exercícios como entenderem, permitindo que um membro descanse enquanto o outro trabalha.
- **Corrida:** Ambos os membros devem correr juntos 1 km entre cada estação de exercício. Penalizações são aplicadas se um atleta correr significativamente mais rápido do que o outro.
- **Estações de Exercícios:** A conclusão das estações deve ser feita conforme os padrões de movimento e cargas especificadas. Penalizações ou desqualificação podem ocorrer por não conformidade.

| PÓDIOS E CLASSIFICAÇÕES

| PÓDIOS

Haverá Pódio, exclusivamente, para a **Classificação Geral**, de cada uma das categorias:

1. Men
2. Women
3. Pro Men
4. Pro Women
5. Double Men
6. Double Women
7. Double Pro Men
8. Double Pro Women
9. Double Mixed

| HORÁRIOS

- **Horário de entrega de Prêmios Singles:** A definir
- **Horário de entrega Prêmios Doubles:** A definir

| CLASSIFICAÇÕES

Será efetuada e tornada pública a classificação estratificada por posicionamento geral, para cada uma das categorias acima.

| CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- **Idade Mínima:** 16 anos no dia da competição.
- **Ranking e Resultados:** Baseados no tempo mais rápido em cada categoria, após contabilização de penalizações por voltas incompletas ou desvios dos padrões de movimento podem ser aplicadas.

| HORÁRIOS DOS ATLETAS/HEATS E GERAIS

- Todos os horários serão enviados via email para os emails fornecidos no ato de inscrição.
- No caso de Doubles, o email será o do Atleta 1.
- Todos os horários estarão online, em link a fornecer oportunamente. O mesmo estará online a partir de **17 de agosto de 2026**, no perfil de **Instagram do evento @beatx_penafiel**.

| ALTERAÇÃO DE HORÁRIOS

- A organização reserva-se ao direito de fazer qualquer alteração de horário, em caso de necessidade, a qualquer momento.
- No caso de acontecer alguma alteração de horário, o mesmo será tornado público na plataforma acima mencionada.

As informações/casos omissos ou os que suscitem dúvida no presente Regulamento serão resolvidos pela organização, mediante as linhas condutoras do HYROX Oficial e das mencionadas acima.



HYROX SIMULATION

BEAT X

5 DE SETEMBRO 2026

BEAT ACADEMY X CÂMARA MUNICIPAL DE PENAFIEL

PENAFIEL

PARQUE DESPORTIVO

