

REGULAMENTO — SIMULADO INTERNO HYROX MAZZEI

1. Datas e Localização

Data do Evento: 06/09/2026

Local: Academia Corpo e Mente / Crossmazzei

Endereço: Rua Manuel Gaya, 806 — CEP: 02313-000

2. Objetivo

O Simulado Interno HYROX Mazzei tem como objetivo proporcionar aos participantes uma experiência o mais próxima possível de uma competição oficial HYROX, reproduzindo o formato da prova, sequência das estações, padrões de movimento, distâncias, pesos, critérios de julgamento e sistema de penalidades.

Este é um evento interno e independente, não sendo uma competição oficial ou homologada pela HYROX.

As regras deste regulamento têm como referência o Rulebook oficial HYROX.

3. Categorias

O simulado contará com as seguintes categorias:

- Open Feminino Individual
- Open Masculino Individual
- Open Feminino Dupla
- Open Masculino Dupla
- Open Mista Dupla

Nas categorias de dupla, os dois atletas deverão completar a prova em conjunto, respeitando as regras específicas de execução e divisão das estações.

4. Formato da Prova

A prova será composta por:

- RUN 1 — 1.000 m
- STATION 1 — SkiErg 1.000 m
- RUN 2 — 1.000 m
- STATION 2 — Sled Push 50 m
- RUN 3 — 1.000 m
- STATION 3 — Sled Pull 50 m
- RUN 4 — 1.000 m
- STATION 4 — Burpee Broad Jump 80 m
- RUN 5 — 1.000 m
- STATION 5 — Row 1.000 m
- RUN 6 — 1.000 m
- STATION 6 — Farmers Carry 200 m
- RUN 7 — 1.000 m
- STATION 7 — Sandbag Lunges 100 m
- RUN 8 — 1.000 m
- STATION 8 — Wall Balls 100 reps

Total: 8 km de corrida + 8 estações.

A sequência deverá obrigatoriamente ser respeitada.

5. Open Feminino Individual

- SkiErg: 1.000 m
- Sled Push: 50 m — 102 kg incluindo o sled
- Sled Pull: 50 m — 78 kg incluindo o sled
- Burpee Broad Jump: 80 m
- Row: 1.000 m
- Farmers Carry: 200 m — 2×16 kg
- Sandbag Lunges: 100 m — 10 kg
- Wall Balls: 100 reps — 4 kg — alvo de 2,70 m

6. Open Masculino Individual

- SkiErg: 1.000 m
- Sled Push: 50 m — 152 kg incluindo o sled
- Sled Pull: 50 m — 103 kg incluindo o sled
- Burpee Broad Jump: 80 m
- Row: 1.000 m
- Farmers Carry: 200 m — 2×24 kg
- Sandbag Lunges: 100 m — 20 kg
- Wall Balls: 100 reps — 6 kg — alvo de 3,00 m

7. Duplas Open

As categorias de dupla serão:

- Dupla Feminina
- Dupla Masculina
- Dupla Mista

A dupla deverá permanecer junta durante os trechos de corrida.

Nas estações em que houver apenas um equipamento disponível, os atletas poderão dividir o trabalho livremente, respeitando as regras específicas de cada estação.

Nas estações com dois implementos, como Farmers Carry, os dois atletas deverão participar simultaneamente.

A dupla será responsável por controlar sua própria estratégia de divisão das repetições e distância, desde que respeitados os padrões determinados pela arbitragem.

7.1 Pesos — Duplas Open

As duplas utilizarão os mesmos pesos da categoria Open correspondente.

Dupla Feminina:

- Sled Push — 102 kg
- Sled Pull — 78 kg
- Farmers Carry — 2×16 kg
- Sandbag Lunges — 10 kg
- Wall Balls — 4 kg — alvo 2,70 m

Dupla Masculina:

- Sled Push — 152 kg
- Sled Pull — 103 kg
- Farmers Carry — 2×24 kg
- Sandbag Lunges — 20 kg
- Wall Balls — 6 kg — alvo 3,00 m

Dupla Mista:

A dupla mista utilizará os pesos da categoria Open Masculino, salvo determinação diferente da organização antes do início do evento.

8. Corrida — Duplas

Os dois integrantes deverão permanecer juntos durante os 1.000 m de cada trecho.

Considera-se que a dupla está junta quando os dois atletas estiverem dentro da distância determinada pelo juiz.

Não será permitido um atleta completar o trecho de corrida enquanto o parceiro estiver significativamente atrás.

Caso um atleta avance deliberadamente e deixe o parceiro para trás, poderá receber penalidade.

A dupla somente poderá entrar na estação após ambos terem completado o trecho de corrida.

9. SkiErg

Distância: 1.000 m.

O monitor deverá ser zerado antes do início.

Nas categorias de dupla, os atletas poderão dividir a distância livremente.

A troca deverá ocorrer de maneira segura, sem interferência em outros competidores.

A estação somente será considerada concluída quando o monitor atingir 1.000 m e o juiz confirmar.

10. Sled Push

Distância: 50 m, divididos em $4 \times 12,5$ m.

O sled deverá ultrapassar completamente cada linha antes da mudança de direção.

Nas duplas, os atletas poderão dividir a execução conforme sua estratégia.

Somente será permitida a troca de atleta em local seguro e determinado pela organização.

11. Sled Pull

Distância: 50 m, divididos em $4 \times 12,5$ m.

O atleta deverá permanecer dentro da área determinada.

Nas duplas, os atletas poderão dividir a distância livremente.

O sled deverá ultrapassar completamente cada marca antes da mudança de direção.

Não será permitido realizar o sled pull sentado ou ajoelhado.

12. Burpee Broad Jump

Distância: 80 m.

Cada repetição deverá iniciar com um burpee.

O peito deverá tocar claramente o chão.

Após o burpee, o atleta deverá realizar o salto horizontal.

Os dois pés deverão sair e aterrissar simultaneamente.

Nas duplas, os atletas poderão dividir livremente a distância.

A dupla deverá concluir os 80 m dentro do padrão estabelecido pela arbitragem.

13. Row

Distância: 1.000 m.

O monitor deverá ser zerado antes do início.

Nas duplas, os atletas poderão dividir a distância livremente.

A estação será considerada concluída quando o monitor atingir 1.000 m.

14. Farmers Carry

Distância: 200 m.

Os dois kettlebells deverão ser transportados simultaneamente.

Na categoria individual, o atleta deverá carregar os dois implementos.

Na categoria dupla, cada atleta deverá carregar um kettlebell simultaneamente, mantendo os dois atletas em movimento conjunto.

Caso um atleta solte o implemento, será permitido o descanso, desde que o kettlebell não seja deslocado propositalmente para frente.

A distância total deverá ser completada respeitando o padrão determinado pelo juiz.

15. Sandbag Lunges

Distância: 100 m.

O atleta deverá realizar os lunges respeitando o padrão oficial:

- Joelho de trás tocando o chão.
- Extensão completa de quadril e joelhos.
- Alternância das pernas.
- Sem passos ou shuffles entre as repetições.
- Sandbag mantido na posição determinada.

Nas duplas, a distância poderá ser dividida livremente.

O sandbag deverá ser entregue ao parceiro somente em local seguro.

16. Wall Balls

Total: 100 repetições.

O atleta deverá realizar um agachamento completo e lançar a bola até o alvo correspondente.

- Open Feminino: 4 kg — alvo 2,70 m
- Open Masculino: 6 kg — alvo 3,00 m

Nas duplas, as 100 repetições poderão ser divididas livremente entre os atletas.

Somente repetições válidas serão contabilizadas.

O juiz poderá indicar NO REP sempre que o padrão não for cumprido.

17. No Rep

Quando uma repetição não atender ao padrão estabelecido, o juiz poderá determinar NO REP.

A repetição inválida não será contabilizada.

O atleta deverá realizar uma nova repetição válida antes de continuar.

18. Sistema de Julgamento

Cada estação terá um juiz responsável pelo acompanhamento dos atletas.

O juiz poderá:

- Validar ou invalidar repetições.
- Confirmar a conclusão da estação.
- Aplicar advertências.
- Registrar penalidades.
- Comunicar infrações à arbitragem principal.

As decisões dos juízes deverão ser respeitadas durante a prova.

19. Penalidades

O simulado seguirá, sempre que possível, os princípios de penalização utilizados pela HYROX oficial.

Poderão ser aplicadas penalidades por:

- Repetições fora do padrão.
- Distância incorreta.
- Peso incorreto.
- Estação realizada fora da ordem.
- Corte de percurso.
- Assistência externa.
- Uso de equipamento não autorizado.
- Comportamento antidesportivo.
- Descarte inadequado de resíduos.
- Separação indevida dos integrantes da dupla durante a corrida.

Infrações graves poderão resultar em desclassificação (DQ).

20. Assistência Externa

Não será permitida assistência externa durante a prova.

Somente os integrantes da dupla poderão auxiliar um ao outro.

Não será permitido receber:

- Equipamentos.
- Pesos.
- Alimentos.
- Bebidas.
- Auxílio físico.

de pessoas externas à prova, salvo nos pontos oficialmente autorizados pela organização.

21. Ordem das Estações

A ordem obrigatória será:

- 1. SkiErg
- 2. Sled Push
- 3. Sled Pull
- 4. Burpee Broad Jump
- 5. Row
- 6. Farmers Carry
- 7. Sandbag Lunges
- 8. Wall Balls

A realização de uma estação fora da ordem poderá resultar em penalidade ou desclassificação.

22. Equipamentos

Serão permitidos, desde que previamente autorizados pela organização:

- Tênis.
- Knee sleeves.
- Luvas.
- Cinturão de levantamento.
- Wristbands.
- Acessórios de hidratação.

Qualquer equipamento considerado inadequado ou que ofereça vantagem indevida poderá ser proibido.

23. Segurança

A segurança dos participantes terá prioridade sobre o resultado esportivo.

A organização poderá interromper ou retirar um participante da prova caso identifique risco à sua integridade física ou à segurança de terceiros.

Em caso de emergência, a organização poderá interromper a prova imediatamente.

24. Conduta

Todos os participantes deverão manter comportamento respeitoso com:

- Atletas.
- Juízes.
- Coaches.
- Staff.
- Voluntários.
- Organização.
- Público.

Não serão tolerados:

- Agressões físicas ou verbais.
- Desrespeito aos juízes.
- Tentativas de fraude.
- Atitudes antidesportivas.

- Interferência intencional no desempenho de outro atleta.

Condutas graves poderão resultar em desclassificação.

25. Resultado

O resultado será determinado pelo menor tempo total, considerando o tempo bruto da prova acrescido das penalidades aplicadas.

A classificação será realizada separadamente por categoria:

- Open Feminino Individual
- Open Masculino Individual
- Open Feminino Dupla
- Open Masculino Dupla
- Open Mista Dupla

26. Desclassificação

O atleta ou dupla poderá ser desclassificado em casos como:

- Não completar uma estação.
- Não completar um trecho obrigatório de corrida.
- Fraudar distância ou repetições.
- Realizar múltiplas estações fora da ordem.
- Receber assistência externa indevida.
- Utilizar equipamento proibido.
- Utilizar peso incorreto e não realizar a correção determinada.
- Comportamento antidesportivo grave.
- Colocar outros participantes ou staff deliberadamente em risco.

27. Autoridade da Organização

A organização do Simulado Interno HYROX Mazzei possui autoridade final sobre situações não previstas neste regulamento.

Eventuais adaptações por questões de espaço, segurança ou disponibilidade de equipamentos deverão ser comunicadas antes do início da prova.

28. Aceite do Regulamento

Ao participar do Simulado Interno HYROX Mazzei, o atleta declara estar ciente e de acordo com as regras estabelecidas neste documento.

O participante reconhece que o objetivo do simulado é reproduzir a experiência competitiva da HYROX da maneira mais fiel possível, respeitando simultaneamente as condições e limitações de um evento interno.

ORGANIZAÇÃO: Cross Mazzei

EVENTO: Simulado Interno HYROX Mazzei

DATA: 06/09/2026

LOCAL: Academia Corpo e Mente / Crossmazzei — Rua Manuel Gaya, 806 (CEP: 02313-000)

Referência

Este regulamento foi elaborado com base no Rulebook oficial da HYROX, com adaptações específicas para realização de um simulado interno.

Este documento não substitui o regulamento oficial de uma competição HYROX.