



REGULAMENTO OFICIAL

CERRADO HYBRID CUP

HYROX SIMULATION

Data do evento: 06 de junho de 2026

Workshop oficial: 05 de junho de 2026

Local: Centro de Convenções Arnaud Rodrigues — Parque do Povo, Área Verde 406
Sul, Av. NS-10, s/n, Plano Diretor Sul, Palmas — TO, CEP 77021-086.

1. DO EVENTO

Depois do sucesso do HYROX Training Day, primeira experiência oficial de vivência HYROX realizada pela comunidade, nasce o Cerrado Hybrid Cup — HYROX Simulation.

O evento tem como objetivo proporcionar uma experiência ainda mais imersiva, técnica e próxima da dinâmica oficial do HYROX, utilizando distâncias oficiais, estações oficiais e cargas baseadas na categoria HYROX Open.

O Cerrado Hybrid Cup é uma competição de fitness endurance inspirada na dinâmica oficial do HYROX, combinando corrida e estações funcionais em um circuito contínuo, progressivo e padronizado.

A proposta do evento é proporcionar aos participantes uma experiência prática e realista da modalidade, reunindo resistência cardiovascular, força, pacing, estratégia, transições e capacidade de sustentação de desempenho ao longo da prova.

O evento será realizado no dia 06 de junho de 2026, no Centro de Convenções Arnaud Rodrigues, em Palmas — TO.

Além da competição, o evento contará, no dia 05 de junho de 2026, com workshop técnico oficial ministrado por Ricardo Allgayer, embaixador HYROX Brasil.

2. DO FORMATO DA PROVA

O HYROX Simulation seguirá o formato tradicional da modalidade, sendo composto por:

- 8 km de corrida
- 8 estações funcionais
- execução obrigatória em ordem sequencial
- tempo corrido até conclusão total da prova

A dinâmica oficial da prova seguirá o seguinte formato:

1. 1 km Run
2. SkiErg — 1.000 m
3. 1 km Run
4. Sled Push — 50 m
5. 1 km Run
6. Sled Pull — 50 m
7. 1 km Run
8. Burpee Broad Jump — 80 m
9. 1 km Run
10. RowErg — 1.000 m
11. 1 km Run
12. Farmer's Carry — 200 m
13. 1 km Run
14. Sandbag Lunges — 100 m
15. 1 km Run
16. wall ball — 100 repetições

As cargas oficiais seguirão os padrões da categoria HYROX Open, respeitando as divisões abaixo:

CARGAS OFICIAIS — HYROX OPEN

Individual Feminino / Dupla Feminina

- SkiErg — 1.000 m
- Sled Push — 102 kg
- Sled Pull — 78 kg
- Burpee Broad Jump — 80 m
- RowErg — 1.000 m
- Farmer's Carry — 2x16 kg
- Sandbag Lunges — 10 kg
- wall ball — 100 repetições com 4 kg

Individual Masculino / Dupla Masculina

- SkiErg — 1.000 m
- Sled Push — 152 kg
- Sled Pull — 103 kg
- Burpee Broad Jump — 80 m
- RowErg — 1.000 m
- Farmer's Carry — 2x24 kg
- Sandbag Lunges — 20 kg
- wall ball — 100 repetições com 6 kg

Dupla Mista

- SkiErg — 1.000 m
- Sled Push — 152 kg
- Sled Pull — 103 kg
- Burpee Broad Jump — 80 m
- RowErg — 1.000 m
- Farmer's Carry — 2x24 kg
- Sandbag Lunges — 20 kg
- wall ball — 100 repetições com 6 kg

Nas categorias em dupla, a dinâmica seguirá o formato HYROX Doubles, com os atletas dividindo as estações no modelo YOU GO / I GO, respeitando integralmente as regras, padrões técnicos, fluxo operacional e orientações da arbitragem.

Todas as cargas, implementos, distâncias, repetições e padrões técnicos poderão sofrer ajustes operacionais pela organização sempre que necessário para garantir segurança, fluidez, integridade técnica da prova e funcionamento adequado da arena.

O atleta ou equipe deverá cumprir integralmente todas as estações, percursos, transições e exigências técnicas previstas pela organização para obtenção de tempo válido.

3. DAS CATEGORIAS

O evento contará com as seguintes categorias:

- Individual Masculino
- Individual Feminino
- Dupla Masculina
- Dupla Feminina
- Dupla Mista

Todas as categorias seguirão o mesmo formato de prova, respeitando cargas, padrões técnicos e critérios definidos pela organização.

4. DOS PERÍODOS E DAS LARGADAS

O evento será realizado em dois períodos:

- Período matutino — largadas a partir das 06h30
- Período vespertino — largadas a partir das 17h00

Tanto no período matutino quanto no período vespertino poderão ocorrer largadas de todas as categorias oficiais do evento.

As baterias serão organizadas conforme critérios técnicos, operacionais e logísticos definidos pela organização, considerando fluxo de prova, quantidade de atletas, disponibilidade de equipamentos, segurança operacional e dinâmica da arena.

A distribuição dos atletas entre períodos, categorias e baterias será divulgada previamente nos canais oficiais do evento.

Os atletas deverão respeitar rigorosamente o horário oficial de sua bateria, a categoria de inscrição, a área correta de largada e o fluxo oficial da prova.

O atleta ou equipe que largar em bateria diferente daquela oficialmente designada, sem autorização da organização, poderá ser penalizado ou desclassificado.

A organização poderá realizar ajustes de horários, heats e fluxo operacional sempre que necessário para garantir segurança, fluidez e integridade da competição.

5. DAS INSCRIÇÕES

A inscrição garante ao participante participação oficial na competição, acesso à estrutura do evento, patch oficial finisher para concluintes, acesso ao workshop oficial conforme modalidade escolhida e possibilidade de recebimento de brindes oferecidos por patrocinadores e parceiros do evento.

As vagas serão limitadas.

Muitos atletas demonstraram interesse após o HYROX Training Day e não conseguiram participar da primeira experiência. Por esse motivo, a organização recomenda que os interessados garantam sua vaga antecipadamente.

A inscrição somente será confirmada após compensação do pagamento.

A organização não realizará montagem automática de equipes, substituições automáticas, remanejamento de categorias ou compensações por ausência, atraso, desistência ou não comparecimento.

6. DO WORKSHOP OFICIAL

No dia 05 de junho de 2026, o evento contará com workshop técnico oficial ministrado por Ricardo Allgayer (@ricardoallgayer), embaixador HYROX Brasil.

O workshop integrará oficialmente a programação do Cerrado Hybrid Cup — HYROX Simulation e terá como proposta proporcionar uma imersão técnica sobre estratégia de prova, pacing, dinâmica das estações, doubles, transições, padrões de movimento, fundamentos do HYROX, fluxo da arena, regras gerais, arbitragem e penalidades.

O workshop também servirá como briefing técnico oficial do evento, sendo o principal momento de alinhamento operacional entre organização, arbitragem e participantes.

Serão apresentadas orientações referentes à dinâmica da prova, fluxo da arena, padrões de movimento, transições, regras gerais, critérios de arbitragem e possíveis penalidades.

Somente serão aceitas reclamações formais relacionadas a regras, dinâmica de prova, arbitragem ou execução quando o atleta ou equipe tiver participado do workshop oficial ou acompanhado integralmente o briefing técnico disponibilizado pela organização.

A ausência no workshop ou briefing técnico não isenta o participante do cumprimento integral das regras do evento.

As informações referentes a horário, acesso e dinâmica do workshop serão divulgadas previamente pelos canais oficiais do evento.

7. DAS REGRAS GERAIS

Todos os atletas deverão cumprir integralmente o percurso, respeitar a ordem oficial das estações, utilizar exclusivamente as lanes e equipamentos designados, obedecer às orientações da arbitragem, respeitar entradas e saídas da Roxzone e completar todas as distâncias, repetições e padrões exigidos pela organização.

É proibido pular estações, inverter a ordem da prova, cortar percurso, utilizar equipamentos incorretos, utilizar lane não designada, receber ajuda externa, interferir em outros atletas ou utilizar qualquer recurso que gere vantagem indevida.

O descumprimento das regras poderá resultar em advertência, penalidade de tempo, no rep ou desclassificação.

8. DAS REGRAS ESPECÍFICAS PARA DUPLAS

As categorias em dupla seguirão a lógica oficial do HYROX Doubles.

Durante os percursos de corrida, os integrantes deverão permanecer próximos ao longo de toda a prova. A organização poderá aplicar penalidade caso seja caracterizada vantagem competitiva indevida por distanciamento excessivo entre os integrantes.

A entrada nas estações deverá ocorrer com ambos os atletas presentes na área designada.

As estações seguirão o formato YOU GO / I GO, permitindo alternância livre entre os integrantes durante a execução, desde que sejam respeitadas a continuidade da estação, a área delimitada, as regras específicas de cada exercício e as orientações da arbitragem.

Não será permitido auxílio físico direto entre os integrantes da dupla.

O não cumprimento recorrente das regras de permanência conjunta poderá resultar em penalizações sucessivas ou retirada da classificação oficial, conforme avaliação técnica da arbitragem e Direção de Prova.

9. DA ARBITRAGEM

A equipe de arbitragem, composta pelos judges oficialmente designados pela organização, será responsável por garantir a correta execução da prova, assegurando o cumprimento integral deste regulamento, a padronização técnica dos movimentos, a validação das estações, a aplicação das penalidades e a segurança de todos os participantes.

Os judges atuarão sob coordenação direta do Head Judge e da Direção de Prova.

As decisões do Head Judge e da Direção de Prova serão soberanas, definitivas e irrecorríveis, não cabendo contestação após sua aplicação.

É de responsabilidade exclusiva do participante cumprir todas as etapas da prova conforme o formato estabelecido, respeitando rigorosamente a ordem das estações, as distâncias de corrida, os padrões técnicos de movimento, as cargas designadas, as áreas oficiais de execução e as orientações da equipe de arbitragem.

Qualquer execução que não atenda aos padrões técnicos estabelecidos, incluindo movimentos incompletos, técnicas inadequadas, uso incorreto de equipamento, utilização de lane não designada ou qualquer conduta que proporcione vantagem indevida, poderá ser invalidada pela arbitragem, com aplicação de no rep, penalidade de tempo ou desclassificação, conforme avaliação técnica dos judges.

A organização, por meio da equipe técnica e de arbitragem, terá controle sobre a configuração dos equipamentos, definição das cargas, alocação das lanes, estações e áreas de execução.

Os participantes deverão utilizar exclusivamente os equipamentos, espaços e lanes previamente designados, sendo vedada qualquer alteração por iniciativa própria.

O descumprimento das orientações da arbitragem poderá resultar em advertência, penalidade de tempo, no rep, desclassificação ou outras medidas definidas pela Direção de Prova.

10. DOS PADRÕES TÉCNICOS DAS ESTAÇÕES

Os padrões técnicos das estações seguirão os parâmetros definidos pela organização com base na lógica operacional da modalidade HYROX.

Todos os atletas deverão respeitar integralmente amplitude, execução, percurso, controle dos implementos, padrões de repetição e critérios de validação definidos pela arbitragem.

Repetições fora do padrão poderão ser invalidadas pelos judges através da aplicação de no rep.

Os padrões completos de movimento, execução e validação poderão ser complementados durante o briefing técnico oficial do evento.

11. DAS PENALIDADES

O sistema progressivo de penalidades seguirá, em regra, a seguinte estrutura:

- primeira infração — advertência verbal
- segunda infração — penalidade de 15 segundos
- infrações subsequentes — acréscimo cumulativo de 15 segundos

Infrações graves poderão gerar penalidade imediata de tempo, repetição obrigatória, invalidação de movimento ou desclassificação.

Poderão gerar penalidade percurso incompleto, estação incompleta, entrada incorreta na Roxzone, saída incorreta da Roxzone, utilização de lane incorreta, utilização de equipamento incorreto, execução fora do padrão técnico, distanciamento excessivo em duplas, ajuda externa, conduta antidesportiva ou desrespeito à arbitragem.

As penalidades poderão ser aplicadas de forma cumulativa, conforme natureza, gravidade da infração, eventual vantagem competitiva obtida e avaliação técnica da arbitragem.

Infrações reiteradas ou consideradas graves pela organização poderão resultar em desclassificação imediata, independentemente da aplicação prévia de penalidades de tempo.

12. DO TEMPO CAP

A organização poderá estabelecer tempo limite oficial de conclusão da prova, denominado cap.

Caso o atleta ou equipe não finalize integralmente a competição dentro do tempo estabelecido, será registrado o ponto final atingido, contabilizado o tempo oficial de cap e mantida a classificação conforme critérios definidos pela organização.

A definição do cap será divulgada previamente pelos canais oficiais do evento.

13. DO RESULTADO E OBJETIVO DO SIMULADO

O Cerrado Hybrid Cup — HYROX Simulation tem como principal objetivo proporcionar, pela primeira vez no estado do Tocantins, uma vivência prática, técnica e realista da dinâmica de uma prova HYROX.

Por se tratar de um simulado, o foco principal do evento é a experiência técnica da modalidade, permitindo que atletas e duplas compreendam na prática as exigências físicas, técnicas e estratégicas envolvidas no HYROX.

O evento busca auxiliar os participantes na preparação para futuras provas oficiais da modalidade, oferecendo experiência próxima da realidade competitiva com corrida, estações funcionais, transições, controle de ritmo, tomada de decisão e gestão de esforço ao longo da prova.

O tempo final servirá como referência individual ou da dupla para análise de desempenho, evolução, estratégia e planejamento futuro.

A organização poderá divulgar tempos e resultados por categoria, respeitando os critérios definidos para o evento.

14. DA CHIPAGEM E CRONOMETRAGEM

A organização do Cerrado Hybrid Cup — HYROX Simulation poderá disponibilizar sistema de chipagem e cronometragem eletrônica com o objetivo de aprimorar o controle técnico, a apuração de resultados, a transparência da competição e a experiência dos participantes.

Entretanto, considerando as limitações técnicas, operacionais e de disponibilidade de fornecedores especializados na data de realização do evento, a utilização da chipagem eletrônica estará condicionada à viabilidade logística, operacional e comercial, bem como à disponibilidade de empresas parceiras aptas à prestação do serviço.

Caso a chipagem eletrônica seja efetivamente implementada, os atletas deverão utilizar corretamente o equipamento disponibilizado durante toda a prova, observando integralmente as orientações repassadas pela organização, sob pena de comprometimento da apuração de seu tempo e resultado.

Na hipótese de inviabilidade da utilização da chipagem eletrônica, a organização poderá, a seu exclusivo critério, adotar outros meios de controle e apuração de resultados, incluindo cronometragem manual, controle por baterias, registros operacionais próprios, câmeras posicionadas em áreas de largada e chegada ou metodologia alternativa de aferição de desempenho.

Independentemente do sistema utilizado, a responsabilidade oficial da organização estará limitada à apuração da largada, chegada e tempo total de prova, não sendo realizada apuração oficial de parciais por estação, Roxzone, corrida, transições ou demais segmentos intermediários.

As parciais de prova, tempos de estações, splits de corrida, tempos de Roxzone e demais dados específicos de desempenho ficarão sob responsabilidade individual de cada atleta ou equipe participante, podendo ser registrados manualmente ou por meio de relógios, aplicativos, dispositivos pessoais ou métodos próprios de controle de treino e performance.

Todo o controle da prova, validação das estações, contagem de repetições, aplicação de penalidades e apuração dos resultados poderá ser realizado manualmente pelos judges e equipe técnica designada pela organização, cujas decisões serão consideradas soberanas para fins competitivos e operacionais do evento.

A eventual utilização de chipagem eletrônica poderá ser adotada parcial ou integralmente como ferramenta auxiliar de controle interno, operacional, estatístico e de conferência técnica da organização, não substituindo a autoridade da direção de prova, judges e equipe operacional.

A definição do sistema oficial de cronometragem e apuração de resultados será comunicada previamente aos participantes por meio dos canais oficiais do evento, não cabendo contestação quanto ao método adotado pela organização, desde que respeitados os princípios de isonomia e regularidade da competição.

15. DOS EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS

Será permitido o uso de joelheira, munhequeira, cinto, mochila de hidratação, luvas sem auxílio mecânico e soft flask.

Será proibida a utilização de fones de ouvido, celulares durante a prova, grips, straps, equipamentos que gerem vantagem mecânica ou qualquer item não autorizado pela organização.

Todos os itens permitidos deverão ser utilizados de forma segura e sem interferir na execução da prova ou no desempenho de outros atletas.

16. DA HIDRATAÇÃO E NUTRIÇÃO

A organização disponibilizará pontos oficiais de hidratação.

Cada atleta poderá portar géis, suplementos, soft flask e itens nutricionais próprios desde o início da prova.

Será proibido receber água, suplementos, alimentos, acessórios ou qualquer tipo de auxílio externo durante a prova, salvo em áreas e condições expressamente autorizadas pela organização.

O descumprimento poderá ser caracterizado como ajuda externa e gerar penalidade ou desclassificação.

17. DA CONDUTA DO ATLETA

Espera-se dos participantes conduta esportiva, ética, respeitosa e alinhada ao espírito do evento.

Os atletas deverão respeitar os judges, os demais participantes, as orientações da organização, a segurança coletiva e manter postura esportiva durante toda a competição.

Condutas antidesportivas poderão resultar em advertência, penalidade, desclassificação ou impedimento de participação em futuras edições.

18. DA RESPONSABILIDADE FÍSICA

Ao realizar sua inscrição, o participante declara estar apto física e mentalmente para participar da competição.

O participante reconhece que a prova envolve esforço físico intenso, podendo gerar fadiga extrema, quedas, lesões e outros riscos inerentes à prática esportiva.

A participação é de responsabilidade integral do atleta.

19. DO USO DE IMAGEM

Ao participar do evento, o atleta autoriza o uso de sua imagem, voz, nome, fotos, vídeos e demais registros audiovisuais captados durante o Cerrado Hybrid Cup — HYROX Simulation.

A utilização poderá ocorrer para fins institucionais, promocionais, publicitários e de divulgação do evento, organização e parceiros, sem qualquer ônus.

20. DO PROPÓSITO DO EVENTO

O Cerrado Hybrid Cup — HYROX Simulation nasce do mesmo espírito que move o Cerrado Hybrid Crew e a Mafia Run Club: promover o esporte, fortalecer a comunidade e criar experiências reais para quem gosta de treinar, correr, evoluir e viver o esporte de forma coletiva.

O Cerrado Hybrid Crew é uma comunidade aberta criada em Palmas — TO para reunir pessoas interessadas em treino híbrido, corrida, força e HYROX.

A proposta sempre foi construir um ambiente onde o treino represente parceria, desafio, evolução, convivência, resenha e conexão entre pessoas.

A Mafia Run Club compartilha do mesmo propósito, incentivando corrida, socialização, constância e participação esportiva de forma acessível e colaborativa.

Ao longo do ano, treinos, encontros e longões promovidos pelas comunidades acontecem de forma aberta e gratuita, fortalecendo o crescimento do esporte na cidade.

Eventos como o Cerrado Hybrid Cup possuem cobrança de inscrição exclusivamente para viabilizar estrutura, arena, logística, equipamentos, staff, arbitragem, materiais, segurança operacional e experiência completa aos participantes.

O principal intuito do evento não é transformar a competição em algo distante da essência da comunidade, mas proporcionar uma experiência técnica, organizada, imersiva e realista da modalidade, mantendo ambiente saudável, acessível e coletivo.

Mais do que competição, o evento busca incentivar evolução pessoal, preparação esportiva, experiência prática, competitividade saudável e fortalecimento do cenário HYROX no Tocantins.

Os participantes reconhecem que o foco principal do Cerrado Hybrid Cup — HYROX Simulation é proporcionar experiência prática, vivência técnica e preparação para futuras provas oficiais da modalidade.

Caso haja divulgação oficial de classificação e resultados, os tempos poderão ser divulgados no dia 07 de junho de 2026 através dos canais oficiais do Cerrado Hybrid Crew, Mafia Run Club e organização do evento.

O Cerrado Hybrid Cup representa a primeira grande experiência de construção do cenário HYROX no Tocantins e também busca demonstrar a força da comunidade esportiva local, contribuindo para que Palmas e o Tocantins possam futuramente receber uma etapa oficial do HYROX Brasil.

21. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

A organização poderá realizar alterações de percurso, cargas, horários, formato, categorias, estrutura operacional, dinâmica de prova e logística sempre que necessário para garantir segurança, fluidez e bom andamento do evento.

Os casos omissos e situações não previstas neste regulamento serão analisados exclusivamente pela organização do Cerrado Hybrid Cup, sendo suas decisões soberanas e irrecorríveis.