

REGULAMENTO – PMW HYROX Training Day

Data: 01 de maio

Horário: a partir das 07h00

1. DO FORMATO DA COMPETIÇÃO

O PMW HYROX Training Day será disputado nas seguintes categorias:

- Individual (Singles)
- Duplas (Doubles)

Os participantes realizarão um circuito completo baseado no workout do dia, alinhado às diretrizes do HYROX, dentro de uma proposta dinâmica, organizada e fiel à experiência da modalidade.

Na realização da prova:

- Atletas individuais executarão integralmente todas as estações e trechos de corrida
- Duplas compartilharão estações, esforço e estratégia, conforme lógica do formato Doubles

Todos os participantes compartilharão o mesmo ambiente de prova, incluindo largada, fluxo, estações, transições e permanência na Roxzone.

Para fins de ranking, a classificação será separada por categoria:

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

Cada participante ou equipe será classificado exclusivamente dentro da sua categoria.

2. DAS INSCRIÇÕES

A inscrição garante ao participante:

- participação na competição

Vagas limitadas, confirmadas mediante pagamento.

Valores:

- Individual: R\$ 50,00
- Dupla: R\$ 100,00 (valor por equipe)

Cada atleta deverá se inscrever na categoria desejada.

Em caso de ausência:

- Duplas poderão competir com apenas 1 atleta, mantendo a categoria
- Não haverá remanejamento de categoria, substituição automática ou formação de equipes pela organização

3. DAS REGRAS TÉCNICAS E PENALIDADES

Todos os movimentos e estações seguirão o padrão técnico estabelecido no workout do dia.

Cada estação contará com acompanhamento de judge, responsável por:

- orientar a dinâmica
- validar a execução
- acompanhar o cumprimento das regras

Sistema de penalidades:

- 1ª infração: advertência verbal
- 2ª infração: penalidade de 15 segundos
- Demais infrações: acréscimo de 15 segundos por ocorrência

Durante a penalidade, o atleta ou equipe deverá permanecer parado até liberação do judge.

A prova deverá ser realizada respeitando:

- ordem das estações
- percurso completo
- lanes designadas
- fluxo da Roxzone

Não será permitido:

- pular estações
- alterar a ordem do percurso
- utilizar equipamentos ou lanes não designados
- entrar ou sair da Roxzone por local incorreto

O descumprimento poderá gerar penalidade ou desclassificação.

4. DAS INFRAÇÕES POR ESTAÇÃO

Corrida / Roxzone

O percurso deverá ser cumprido integralmente conforme orientação. O não cumprimento poderá gerar penalidade ou desclassificação.

SkiErg

Obrigatório completar a metragem antes de sair da estação.

Sled Push

O trenó deve percorrer integralmente todas as lanes, respeitando marcações.

Sled Pull

Execução dentro do padrão técnico, mantendo controle da corda.

Row

Obrigatório completar a metragem antes de sair.

Burpee Broad Jump

Execução dentro do padrão técnico e cumprimento integral da distância.

Wall Ball

Repetições válidas serão contabilizadas. Repetições inválidas poderão gerar penalidade.

5. DAS CATEGORIAS, CARGAS E LOGÍSTICA DE PROVA

Por se tratar de um Training Day, as cargas terão como referência o padrão técnico do HYROX, podendo haver ajustes conforme necessidade operacional da organização.

Individual:

- execução integral de todas as estações

Duplas:

- divisão livre das repetições
- compartilhamento estratégico do esforço

A dinâmica seguirá:

- corrida intercalada com estações
- transições dentro da Roxzone
- fluxo contínuo até a conclusão

A classificação será sempre dentro da categoria inscrita.

Não haverá ranking geral entre categorias.

6. DO TEMPO E DA CLASSIFICAÇÃO

A classificação será definida pelo tempo total de prova.

A organização poderá estabelecer tempo limite (cap).

Caso não finalize:

- será registrado o ponto da última estação
- será atribuído o tempo limite da prova

7. DA PREMIAÇÃO

O evento contará com:

- pódio por categoria
- brindes e ativações de parceiros

Não haverá premiação em dinheiro.

8. DA CONDUTA DO ATLETA

Espera-se dos participantes:

- respeito aos judges
- conduta esportiva e ética
- cumprimento das orientações da organização

Condutas inadequadas poderão resultar em penalidade ou desclassificação.

9. DA ESSÊNCIA DO EVENTO

O PMW HYROX Training Day é uma experiência competitiva que integra:

- corrida
- força
- resistência
- estratégia

Simulando o ambiente real de prova.

10. DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

A organização poderá realizar ajustes técnicos e operacionais sempre que necessário.

Ao se inscrever, o participante declara estar apto à prática esportiva.

O evento contará com cobertura de imagem.

Ao participar, o atleta autoriza o uso de imagem, voz e nome para fins institucionais e promocionais.

Casos omissos serão resolvidos pela organização.