



REGULAMENTO OFICIAL PRIME HYBRID

ESPINHO FITNESS RACING

26 de setembro de 2026 — Praça Progresso, Espinho
Associação Desportiva de Desempenho e Resiliência (ADDR)

1. ENQUADRAMENTO DO EVENTO

O Prime Hybrid Espinho Fitness Racing é uma competição de fitness racing que combina corrida urbana com estações de exercícios funcionais de alta intensidade.

O evento promove o desempenho físico, a resiliência e o espírito competitivo, num ambiente seguro, organizado e acessível a atletas de diferentes níveis.

A prova é independente, não estando afiliada a qualquer marca ou entidade internacional. As cargas e standards seguem referenciais internacionais de fitness racing, sendo adaptados às categorias definidas pela organização.

2. LOCAL DE PROVA

A prova decorre na Praça Progresso, com extensão para:

- Avenida 8
- Ruas adjacentes autorizadas

O evento é 100% urbano outdoor, com percurso delimitado, zonas de público e operação validada pelas entidades competentes.

3. DESCRIÇÃO GERAL DA PROVA

A competição combina corrida urbana com 8 estações funcionais.

Formato

- 8 segmentos de corrida (1.000 m cada)
- 8 estações funcionais
- Total aproximado: 8 km + estações

Cada segmento corresponde a duas voltas de 500 m em percurso devidamente delimitado. As estações estão concentradas na RoxZone (Praça Progresso).

4. DIVISÕES E ESCALÕES

4.1 Singles

- Open Women
- Open Men
- Pro Women
- Pro Men

4.2 Doubles

- Open Women
- Open Men
- Pro Women
- Pro Men
- Mixed

Regras Doubles

- Formato You Go, I Go (YGIG) nas estações
- Alternância livre entre atletas
- Corrida realizada em conjunto
- A estação só inicia com ambos presentes
- O tempo final é registado quando o segundo atleta cruza a meta
- Durante a corrida, os atletas não podem afastar-se mais de 10 metros

4.3 Escalões Etários

Os escalões etários aplicam-se para efeitos de classificação informativa. Não são atribuídos prémios por escalão etário.

- 16–29
- 30–39
- 40–49
- 50–59
- 60+

Nos Doubles, o escalão é definido pela média das idades.

5. LIGA ASSOCIATIVA

A Liga Associativa é uma categoria especial destinada a entidades do concelho de Espinho, incluindo:

- Bombeiros
- PSP
- Exército
- Clubes e associações locais
- Outras entidades reconhecidas pela organização

Regras

- Cada entidade pode inscrever todos os atletas que desejar, através do código da equipa atribuído pela organização.
 - Classificação independente: além da classificação individual, será criada uma classificação própria da Liga Associativa.
 - O resultado da equipa é calculado pela média dos tempos finais de todos os atletas inscritos nessa entidade.
 - Os atletas podem competir em qualquer divisão (Open ou Pro), sendo que o tempo final de cada atleta é o que conta para a média da equipa.
 - O objetivo é promover o espírito comunitário, incentivar a prática desportiva e dar o exemplo às comunidades através de sacrifício, resiliência e união.
-

6. FORMATO DA PROVA

Ordem fixa:

- Corrida — 1.000 m
- SkiErg — 1.000 m
- Corrida — 1.000 m
- Sled Push — 4 × 12,5 m
- Corrida — 1.000 m
- Sled Pull — 4 × 12,5 m
- Corrida — 1.000 m
- Burpee Broad Jump — 80 m
- Corrida — 1.000 m
- Row — 1.000 m
- Corrida — 1.000 m
- Farmer's Carry — 200 m
- Corrida — 1.000 m
- Sandbag Lunges — 100 m
- Corrida — 1.000 m
- Wall Balls — 100 repetições

7. ESTAÇÕES E CARGAS

As cargas seguem referenciais internacionais utilizados em competições de fitness racing, ajustados às categorias Open e Pro. As cargas indicadas correspondem ao peso total (trenó + discos).

SkiErg

- Distância: 1.000 m — todas as categorias

Sled Push — 4 × 12,5 m

CATEGORIA	SINGLES	DOUBLES
Open Women	102 kg	102 kg
Open Men	152 kg	152 kg
Pro Women	152 kg	152 kg
Pro Men	202 kg	202 kg
Mixed	—	152 kg (cargas Open Men)

Sled Pull — 4 × 12,5 m

CATEGORIA	SINGLES	DOUBLES
Open Women	78 kg	78 kg
Open Men	103 kg	103 kg
Pro Women	103 kg	103 kg
Pro Men	153 kg	153 kg
Mixed	—	103 kg (cargas Open Men)

Burpee Broad Jump

- Distância: 80 m — todas as categorias

Row (Remo)

- Distância: 1.000 m — todas as categorias

Farmer's Carry — 200 m

CATEGORIA	SINGLES	DOUBLES
Open Women	2 × 16 kg	2 × 16 kg
Open Men	2 × 24 kg	2 × 24 kg
Pro Women	2 × 24 kg	2 × 24 kg
Pro Men	2 × 32 kg	2 × 32 kg
Mixed	—	2 × 24 kg (cargas Open Men)

Sandbag Lunges — 100 m

CATEGORIA	SINGLES	DOUBLES
Open Women	10 kg	10 kg
Open Men	20 kg	20 kg
Pro Women	20 kg	20 kg
Pro Men	30 kg	30 kg
Mixed	—	20 kg (cargas Open Men)

Wall Balls — 100 repetições

CATEGORIA	SINGLES	DOUBLES
Open Women	4 kg — alvo 2,70 m	4 kg — alvo 2,70 m
Open Men	6 kg — alvo 3,00 m	6 kg — alvo 3,00 m
Pro Women	6 kg — alvo 2,70 m	6 kg — alvo 2,70 m
Pro Men	9 kg — alvo 3,00 m	9 kg — alvo 3,00 m
Mixed	—	6 kg — alvo 3,00 m (cargas Open Men)

8. PADRÕES TÉCNICOS DE EXECUÇÃO

Todos os movimentos devem respeitar os standards técnicos definidos pela organização, baseados em referenciais internacionais de fitness racing.

- A validação é feita pelos juízes
- Repetições inválidas não contam
- A decisão do Head Judge é final

A organização poderá realizar briefing técnico antes da prova.

9. SISTEMA DE PENALIZAÇÕES

As penalizações podem assumir a forma de:

- Acréscimo de tempo
- Distância adicional
- Repetições anuladas

Exemplos

- Faixa incompleta (sled): +3 minutos
- Execução irregular: penalização definida pelo Head Judge
- Repetição inválida: não conta ou gera distância adicional

Infrações repetidas podem resultar em desqualificação.

10. CORRIDA

- Percurso urbano delimitado
- Obrigatório cumprir todas as voltas
- Proibido cortar percurso
- Proibida ajuda externa

Penalizações

- Infração leve: +1 minuto
 - Volta incompleta: +5 minutos por volta em falta
 - Nos Doubles, afastamento superior a 10 metros: penalização definida pelo Head Judge
-

11. DINÂMICA DE EXECUÇÃO

Individuais

- O atleta executa todas as componentes da prova de forma individual
- Ordem fixa obrigatória

Doubles

- Formato YGIG
- Alternância livre
- Corrida conjunta
- Distância máxima entre atletas: 10 metros

12. SECRETARIADO E CHECK-IN

- Local: Praça Progresso (piso inferior)
- Horário: 07:00 – 18:00
- Check-in até 60 minutos antes do heat

Atletas fora do prazo não participam.

13. CLASSIFICAÇÕES E PRÉMIOS

Classificações

São apuradas classificações nas seguintes categorias:

- Geral absoluta
- Por categoria (Singles e Doubles)
- Mixed
- Liga Associativa — classificação própria e independente
- Por escalão etário — apenas para efeitos informativos, sem atribuição de prémios

Prémios

São atribuídos prémios ao Top 3 das seguintes 9 categorias competitivas, num total de 27 prémios:

N.º	GRUPO	CATEGORIA	PRÉMIOS
1	Singles	Open Women	1.º · 2.º · 3.º lugar
2	Singles	Open Men	1.º · 2.º · 3.º lugar
3	Singles	Pro Women	1.º · 2.º · 3.º lugar
4	Singles	Pro Men	1.º · 2.º · 3.º lugar
5	Doubles	Open Women	1.º · 2.º · 3.º lugar
6	Doubles	Open Men	1.º · 2.º · 3.º lugar
7	Doubles	Pro Women	1.º · 2.º · 3.º lugar
8	Doubles	Pro Men	1.º · 2.º · 3.º lugar
9	Mixed	—	1.º · 2.º · 3.º lugar

Liga Associativa

A Liga Associativa não tem atribuição de prémios numerados. A entidade vencedora recebe reconhecimento simbólico público na cerimónia de pódio.

Nota sobre Escalões Etários

Os escalões etários existem para efeitos de classificação informativa. Não são atribuídos prémios por escalão.

14. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- Idade mínima: 16 anos
- Seguro desportivo incluído
- Uso obrigatório de chip de cronometragem
- Proibida ajuda externa

O atleta declara estar apto fisicamente para a prática desportiva de alta intensidade.

15. SEGURANÇA E ASSISTÊNCIA

- Equipa médica presente durante todo o evento
 - Primeiros socorros no local
 - Possibilidade de retirada por decisão médica
-

16. ABANDONO E DESQUALIFICAÇÃO

DNF — Did Not Finish

- Não conclusão da prova = sem classificação

Desqualificação

- Incumprimento grave das regras
 - Conduta antidesportiva
 - Reincidência de infrações
-

17. POLÍTICA DE INSCRIÇÃO

- Não há reembolso
 - Substituição de atleta ou parceiro permitida até 7 dias antes, mediante comunicação à organização
 - Expetativa de inscrições: +1.000 atletas
-

18. HORÁRIOS

- Enviados por email a todos os inscritos
 - Publicados online em primehybrid.pt
 - Disponíveis até 20 de setembro de 2026
-

19. ALTERAÇÕES

A organização pode alterar, por motivos de segurança ou operacionais:

- Horários
 - Percurso
 - Formato
-

20. CASOS OMISSOS

Situações não previstas neste regulamento serão decididas pela organização com base em:

- Segurança
- Equidade
- Espírito desportivo

As decisões da organização são finais.
