

Regulamento - 2.º Hybrid Challenge by HMC Sports

1. Organização

O **2.º Hybrid Challenge by HMC Sports** é um evento organizado pelo HMC Sports, com o objetivo de promover a prática de atividade física, o espírito de superação, a convivência e o desafio pessoal, através de diferentes formatos inspirados no conceito de *Hybrid Training*.

2. Data e Local

- **Data:** 11 de julho;
- **Local:** Europarque;
- Os heats e o horário definitivo de cada prova serão divulgados pela organização entre o dia 7 e dia 9 de julho.

3. Participantes

- O evento é aberto a **sócios e não sócios**, desde que cumpram os requisitos de participação definidos no presente regulamento;
- A participação no evento é permitida apenas a participantes com idade igual ou superior a **18 anos**.

4. Categorias de Participação

As categorias de participação são as seguintes:

4.1 Duplas Femininas

Duplas compostas exclusivamente por participantes do género feminino.

4.2 Duplas Masculinas

Duplas compostas exclusivamente por participantes do género masculino.

4.3 Duplas Mistas

Duplas compostas por um elemento feminino e um elemento masculino.

4.4 Solo Beginners

Vertente destinada a iniciantes e praticantes com menor experiência, sem carácter competitivo.

4.5 Relay

Participação em equipas de 4 elementos, em formato de estafeta.

5. Execução das Provas

5.1 Duplas Femininas, Duplas Masculinas e Duplas Mistas

- As provas em duplas terão carácter competitivo;

- Cada dupla deverá completar a totalidade do percurso e das estações de workout definidas pela organização;
- Os elementos da dupla poderão repartir o trabalho das estações de acordo com as regras específicas a divulgar;
- O alinhamento detalhado da prova, incluindo distâncias, exercícios, repetições, pesos e restantes especificações técnicas, será publicado em breve através dos canais oficiais do HMC Sports.

5.2 Solo Beginners

- Destina-se a participantes iniciantes ou com menor experiência na modalidade;
- Não possui carácter competitivo;
- Os participantes realizarão aproximadamente metade do volume da prova principal;
- O alinhamento específico desta categoria será divulgado posteriormente pela organização.

5.3 Relay

1. As equipas são constituídas por 4 atletas.
2. A prova é composta por 8 blocos, cada um constituído por:
 - 1 km de corrida, seguido da respetiva;
 - estação de workout.
3. Cada atleta deverá completar 2 blocos completos, perfazendo um total de:
 - 2 km de corrida;
 - 2 estações de workout.
4. A distribuição dos blocos pelos elementos da equipa é da responsabilidade da própria equipa e deverá ser definida antes do início da prova.
5. As trocas entre atletas só podem ser efetuadas na zona de transição destinada ao Relay.
6. Não é permitida a divisão de um bloco entre atletas. O atleta que inicia um bloco deverá concluir tanto o quilómetro de corrida como a respetiva estação de workout.
7. Os pesos e cargas utilizados em cada estação serão os correspondentes à categoria em que a equipa se encontra inscrita.
8. Aplicam-se as regras técnicas gerais da prova relativamente à correta execução dos exercícios, sendo que repetições inválidas deverão ser repetidas e poderão ser aplicadas penalizações sempre que se verifique o incumprimento do regulamento.

9. O tempo oficial da equipa corresponde ao tempo total decorrido desde a partida até à conclusão do último bloco.

5.4 Alinhamento das provas

O alinhamento detalhado das provas, incluindo exercícios, distâncias, repetições, pesos e demais especificações técnicas, será divulgado em breve através dos canais oficiais do HMC Sports.

6. Inscrições

- As inscrições serão efetuadas através do formulário disponibilizado pela organização;
- **Data de início de inscrição:** 11 de junho;
- **Data limite de inscrição:** 5 de julho;
- **Sócios HMC:** participação gratuita;
- **Não sócios:**
 - 7,50€ por participante – para Duplas e Solo Beginners
 - 5,00€ por participante – para Relay
- A inscrição apenas será considerada válida após o correto preenchimento dos dados solicitados e do respetivo pagamento (aplicável apenas a não sócios).

7. Participação em várias provas

Os participantes podem inscrever-se em mais do que uma prova ou categoria.

A organização garante a inexistência de sobreposição de horários entre as provas em que o mesmo participante esteja inscrito. No entanto, não é garantida a equidade no intervalo de tempo entre as diferentes provas, podendo alguns participantes dispor de períodos de recuperação distintos.

A organização reserva-se o direito de ajustar horários ou limitar participações caso razões logísticas o justifiquem.

8. Classificações e Prémios

- Haverá classificações e atribuição de prémios aos **3 primeiros classificados** das categorias:
 - Duplas Femininas;
 - Duplas Masculinas;
 - Duplas Mistas.
- As categorias **Solo Beginners** e **Relay** não têm carácter competitivo, pelo que não haverá classificação nem atribuição de prémios.

9. Segurança e Responsabilidade

- Todos os participantes deverão preencher e assinar o respetivo **Termo de Responsabilidade** antes da participação no evento;
- Todos os participantes declaram encontrar-se em condições físicas adequadas à prática da atividade;
- A organização recomenda que cada participante respeite os seus limites físicos;
- A organização não se responsabiliza por quaisquer danos resultantes da participação no evento que não lhe sejam diretamente imputáveis.

10. Direitos de Imagem

A participação no evento implica a autorização para a recolha e utilização de imagens e vídeos captados durante a iniciativa, para fins de divulgação e promoção das atividades do HMC Sports.

11. Casos Omissos

Todos os casos omissos no presente regulamento serão analisados e decididos pela organização, sendo as suas decisões soberanas.

HMC Sports

Mais informações, alinhamento das provas e horários detalhados serão divulgados em breve.