

DUAL ROUND 3

REGULAMENTO

11 de outubro de 2026 • Pista de Atletismo da Universidade de Aveiro

1. Pontos Gerais

Exige-se a todos os atletas uma atitude de respeito para com os adversários, juízes e organização. Qualquer comportamento antidesportivo ou linguagem ofensiva resultará em penalização de tempo ou na desqualificação imediata da dupla. Todos os casos omissos, dúvidas na interpretação deste regulamento ou situações anómalas não previstas no mesmo serão analisados e resolvidos exclusivamente pela organização do evento. As decisões tomadas pela organização e pela equipa de arbitragem sobre estas matérias são soberanas, definitivas e não passíveis de recurso, tendo sempre como princípios orientadores a segurança dos atletas, o fair-play e a verdade desportiva.

A organização reserva-se o direito de, a qualquer momento, efetuar ajustes aos percursos, horários, cargas ou standards de movimento por motivos de força maior (ex: condições meteorológicas, segurança ou logística), comprometendo-se a informar todos os atletas afetados antes do início do seu respetivo heat.

2. Prova

A prova é composta por 8 rondas no total: os atletas iniciam sempre com um segmento de corrida (400 m/1 volta ou 800 m/2 voltas) e, no final dessa distância, entram na zona de treino para executar a estação correspondente. A execução das estações funcionais obedece ao princípio da alternância obrigatória, sendo expressamente proibida a realização simultânea de qualquer exercício por ambos os atletas. O volume total estipulado para cada estação, quer seja contabilizado em repetições ou em distância, deverá ser alcançado através da soma cumulativa do esforço de ambos os elementos da equipa. A estratégia de divisão da carga de trabalho é livre, dispondo a dupla de total autonomia para dividir as repetições/distância da forma que entender. Em qualquer momento da execução, o atleta que não se encontra em prova ativa tem de permanecer obrigatoriamente em repouso, sendo a progressão para a etapa seguinte validada apenas quando o somatório do trabalho de ambos perfizer a totalidade do objetivo da estação. Este ciclo de "Corrida + Exercício" repete-se até à conclusão dos 8 movimentos estipulados. O tempo arranca no início da primeira corrida e termina apenas quando a dupla completa a última estação de exercícios. O cronómetro não para durante as transições.

O atleta deve correr com o seu próprio equipamento. A hidratação só pode ser feita nos pontos de água fornecidos pela organização ou carregados pelo atleta. Os atletas devem ter o cuidado de não perturbar a prova das restantes duplas e a prova só é válida se for cumprida pela ordem/pesos indicados e de forma correta.

REGULAR — 400 m — 1 Volta

Estação	Masculino / Misto	Feminino
Box Jumps	100 × Box 20" (50 cm)	80 × Box 20" (50 cm)
Single Arm Snatch	100 × 12,5 kg	100 × 7,5 kg
Walking Lunge	100 m - 10 kg	100 m - 5 kg
Push-Ups	100	60
Farmer's Carry	200 m - 16 kg (×2)	200 m - 12 kg (×2)
Bear Crawl	40 m	40 m
Burpee Broad Jump	40 m	40 m
Partner Wallballs	100 × 6 kg	100 × 4 kg

AVANÇADO — 800 m — 2 Voltas

Estação	Masculino / Misto	Feminino
Box Jumps	100 × Box 24" (60 cm)	80 × Box 24" (60 cm)
Single Arm Snatch	100 × 17,5 kg	100 × 12,5 kg
Walking Lunge	100 m - 20 kg	100 m - 10 kg
Push-Ups	120	80
Farmer's Carry	200 m - 24 kg (×2)	200 m - 16 kg (×2)
Bear Crawl/Crab Walk	80 m	80 m
Burpee Broad Jump	80 m	80 m
Partner Wallballs	100 × 8 kg	100 × 6 kg

3. Segmentos de Prova

Corrida

Os dois elementos da dupla têm de correr juntos do início ao fim de cada quilómetro. Ambos os membros da dupla têm de estar presentes para iniciar a estação e devem também sair em simultâneo. É aconselhado aos atletas que procurem deixar as vias interiores para atletas mais rápidos/ultrapassagens.

1. Box Jumps

O atleta pode saltar ou subir para a caixa e a repetição só é validada quando o atleta se encontra com ambos os pés em contacto com o topo da caixa, demonstrando controlo na posição final. As trocas entre atletas devem ser feitas quando o membro da dupla termina o movimento, ou seja, ambos os pés estão em contacto com o chão após a descida da caixa. O não cumprimento destas regras resulta na invalidação da repetição.

2. Single Arm Snatch

O movimento começa obrigatoriamente com ambas as cabeças do haltere a tocar no chão. O peso tem de ser elevado acima da cabeça num único movimento contínuo, terminando em lockout (braço, anca e joelhos totalmente estendidos). A troca de braço pode ser feita no chão ou na descida. O não cumprimento destas regras resulta na invalidação da repetição. Entre trocas, o haltere deve ser colocado no chão, não podendo ser passado ao colega de forma direta. O não cumprimento desta regra obrigará a dupla a refazer a troca de forma correta.

3. Walking Lunge

O movimento é iniciado com os pés totalmente atrás da linha de início e com o saco (de peso adequado) em posição nos ombros/costas. O joelho da perna de trás tem de tocar claramente no chão a cada repetição. Na transição de cada passo, o atleta tem de passar por uma posição de extensão total das ancas e dos joelhos antes de iniciar a descida da perna seguinte, com os pés imóveis. Não é permitido usar outro movimento que não o lunge para fazer a estação (ex: passos). Trocas entre elementos devem ser realizadas após o fim da execução do movimento do elemento com o saco, sem o mesmo tocar no chão, e o elemento que o recebe deverá continuar o percurso no local onde a sua dupla terminou. O percurso só é dado como concluído quando ambos os pés e o corpo do atleta ultrapassam completamente a linha de meta, estando em posição de extensão. No caso do saco ser largado/cair e tocar no chão sem qualquer apoio, a dupla terá de iniciar novamente o percurso desde o início da estação. Movimentos que não sigam estas diretrizes são invalidados e terão de ser repetidos.

4. Push-Ups

Para uma repetição válida na prova Avançada, o atleta deve iniciar o movimento numa posição de prancha alta, com os braços totalmente estendidos num bloqueio completo dos cotovelos e o corpo alinhado numa linha reta contínua. Durante a fase descendente, é obrigatório que o peito toque fisicamente no chão, garantindo que as coxas e os joelhos não descansam no solo. Na prova Regular, o uso dos joelhos é obrigatório. Movimentos que não sigam estas diretrizes são invalidados e terão de ser repetidos.

5. Farmer's Carry

Os kettlebells (de peso adequado) são transportados em suspensão lateral, um em cada mão. O atleta tem de percorrer o percurso marcado sem nunca arrastar o peso. As trocas podem ser realizadas com os pesos pousados no chão ou entregues diretamente à sua dupla desde que o atleta retome a marcha exatamente a partir desse ponto e não em movimento. No caso do não cumprimento destas diretrizes, a dupla terá de iniciar novamente o percurso desde o início da estação.

6.1 Bear Crawl

Esta estação consiste numa deslocação contínua de ida e volta de Bear Crawl. A progressão é feita com o peito voltado para baixo, sendo obrigatório manter as ancas elevadas, apoiando apenas as palmas das mãos e a ponta dos pés, sem que os joelhos toquem no chão em momento algum. A dupla é obrigada a recuar para o início desse trajeto e reiniciar a progressão a partir desse ponto se os joelhos tocarem no solo enquanto o atleta está em movimento (excepto para trocas entre atletas) ou o atleta não ultrapassar completamente as respetivas linhas de limite. As trocas devem ser feitas no exato ponto em que o atleta termina o movimento.

6.2 Bear Crawl/Crab Walk

Esta estação consiste numa deslocação contínua de ida e volta, combinando o Bear Crawl num sentido e o Crab Walk no sentido oposto. No trajeto em Bear Crawl, a progressão é feita com o peito voltado para baixo, sendo obrigatório manter as ancas elevadas, apoiando apenas as palmas das mãos e a ponta dos pés, sem que os joelhos toquem no chão em momento algum. No trajeto em Crab Walk, a dupla inverte a postura, deslocando-se com o tronco virado para cima e apoiado nas mãos e pés, sendo estritamente necessário que a bacia e os glúteos permaneçam elevados e descolados do chão. A dupla é obrigada a recuar para o início desse trajeto e reiniciar a progressão a partir desse ponto se os joelhos (no Bear Crawl)/glúteos (no Crab Walk) tocarem no solo enquanto o atleta está em movimento (excepto para trocas entre atletas) ou o atleta não ultrapassar completamente as respetivas linhas de limite. As trocas devem ser feitas no exato ponto em que o atleta termina o movimento.

7. Burpee Broad Jump

O movimento é iniciado com as mãos totalmente atrás da linha de início e o peito a tocar claramente no chão. Na fase de subida, quando o atleta puxa as pernas para se levantar, os pés não podem ultrapassar a linha das mãos (a ponta dos dedos) antes de descolar para o salto. O salto (ou passo) tem de ser feito descolando e aterrando com os dois pés em simultâneo e totalmente em paralelo. Não é permitido dar passos, caminhar ou arrastar os pés para a frente antes ou após o salto, o avanço tem de ser feito exclusivamente através dessa forma. Após o salto, para iniciar a repetição seguinte, as mãos têm de ser colocadas no chão imediatamente à frente de onde os pés aterraram, não sendo permitido dar qualquer passo ou projetar as mãos para a frente. O percurso de um segmento só é dado como concluído quando ambos os pés e o corpo do atleta ultrapassam completamente a linha final da estação. Movimentos que não sigam estas diretrizes são invalidados e terão de ser repetidos.

8. Partner Wallballs

Para completar uma repetição, o primeiro atleta recolhe a bola e realiza um agachamento completo (quebra da paralela/linha da anca abaixo da linha do joelho) e, na subida, lança a bola de forma a passar totalmente para o lado oposto da corda. A bola pode ser recebida imediatamente pelo parceiro que tem de seguir exatamente as mesmas diretrizes para completar uma repetição. Movimentos que não sigam estas diretrizes são invalidados e terão de ser repetidos.