

GUIA DO ATLETA LYNXRACE LISBOA - RESTELO

1. LYNXRACE LISBOA | ETAPA 1 CIRCUITO LYNX (1/3)

A LYNX LISBOA 2024 realiza-se a 12 de Maio, no Parque da Quinta de Santo António, no Restelo, ao lado do Externato São José.



2. INÍCIO DA CORRIDA

A primeira vaga vai sair às 09h. Aconselhamos a presença no local, **a partir das 07h30 e até às 09h30 para recolha de KITS** (que podem ser levantados desde o dia anterior entre as 15h30 e as 19h00).

3. PERCURSO

Quem faz os 10 quilómetros vai dar duas voltas ao mesmo percurso (excepção da parte final) e por isso vai repetir alguns obstáculos (CONSULTAR LISTA). 10KM, duas voltas. 5KM, 1 volta.



4. ABASTECIMENTOS & LIXO

Existirá um abastecimento durante o percurso e caixotes do lixo no obstáculo seguinte para que nada seja atirado para o chão. Para quem fuma, e esteja na LYNXRACE, atenção às beatas porque vai estar muito calor e o risco de incêndio é elevado.

5. DUCHES

Existirá um local para duchas a cerca de 200 metros da meta, no Externato São José.

6. SEGUROS


Todos os atletas estão segurados.

7. OSBTÁCULOS

Os obstáculos são de **TENTATIVAS ILIMITADAS**, EXCEPTO os de precisão: SETA e LANÇA é apenas uma tentativa. A falha, leva à penalização no local (pulinhos de lince).


01	WEE WALL 	DESCRIÇÃO: Saltar por cima	PENALIZAÇÃO OBRIGATÓRIO
02	CARREGAR BIDÃO 	DESCRIÇÃO: Carregar 1 BIDÃO. KIDS: 1 (melão cheio)	PENALIZAÇÃO OBRIGATÓRIO
03	SUSPENSÃO - MONKEY BARS 	DESCRIÇÃO: Passar usando apenas as mãos. INÍCIO: BARRA DE FERRO. FIM: PASSAR FITA VERMELHA NO CHÃO	PENALIZAÇÃO FURAR PULSEIRA (Pulinhos de Lince no fim) 
04	VERTICAL WALL 	DESCRIÇÃO: Passar por cima.	PENALIZAÇÃO FURAR PULSEIRA (Pulinhos de Lince no fim) 

05 HÉRCULES HOIST




DESCRIÇÃO:
Puxar o peso até ao topo e descer devagar. Se algum atleta deixar cair o peso tem de repetir.

PENALIZAÇÃO
FURAR PULSEIRA
(Pulinhos de Lince no fim)




06 CARREGAR 2 PNEUS



DESCRIÇÃO:
carregar 2 pneus durante uma distância


PENALIZAÇÃO
OBRIGATÓRIO

07 WHEELS




DESCRIÇÃO:
Passar suspensão usando acessórios.
INÍCIO: BARRA DE FERRO
FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO.

PENALIZAÇÃO
TELEMÓVEL
CINCO MINUTOS




08 TURNING TYRE




DESCRIÇÃO:
Virar o pneu duas vezes para cada lado. Ou seja, virar o pneu 4 vezes.

PENALIZAÇÃO
FURAR PULSEIRA
(Pulinhos de Lince no fim)




09 EQUILIBRIUM




DESCRIÇÃO:
Passar por cima das barras de madeira.

PENALIZAÇÃO
FURAR PULSEIRA
(Pulinhos de Lince no fim)




10 NET CLIMB




DESCRIÇÃO:
Passar por cima da rede.

PENALIZAÇÃO
FURAR PULSEIRA
(Pulinhos de Lince no fim)




11 TRONCOS



DESCRIÇÃO:
transportar tronco numa distância e deixar no mesmo local


PENALIZAÇÃO
OBRIGATÓRIO

12 INVERTED WALL



DESCRIÇÃO:
Passar por cima das barreiras.

PENALIZAÇÃO
FURAR PULSEIRA
(Pulinhos de Lince no fim)



<p>13 LANÇA</p> 	<p>DESCRIÇÃO: Acertar no fardo de palha com lança. A lança tem de ficar espetada. 1 TENTATIVA</p>	<p>PENALIZAÇÃO PENALIZAR NO LOCAL Pulinhos de Lince</p> 
<p>14 MULTI RUDDER</p> 	<p>DESCRIÇÃO: Início nas pegas e passar para os lemes. INÍCIO: BARRA DE FERRO FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO.</p>	<p>PENALIZAÇÃO TELEMÓVEL CINCO MINUTOS</p> 
<p>15 MIX GIBBONS</p> 	<p>DESCRIÇÃO: Usar os paus para passar e ir encaixando. INÍCIO: BARRA DE FERRO. FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO.</p>	<p>PENALIZAÇÃO TELEMÓVEL CINCO MINUTOS</p> 
<p>16 PAREDES MÓVEIS</p> 	<p>DESCRIÇÃO: Passar agarrando apenas as pegas. INÍCIO: BARRA DE FERRO FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO.</p>	<p>PENALIZAÇÃO TELEMÓVEL CINCO MINUTOS</p> 
<p>17 LOW RIG</p> 	<p>DESCRIÇÃO: Passar a suspensão usando mãos e pernas. INÍCIO: ANTES DA FITA VERMELHA FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO</p>	<p>PENALIZAÇÃO TELEMÓVEL CINCO MINUTOS</p> 
<p>18 TARZAN</p> 	<p>DESCRIÇÃO: Passar agarrado aos acessórios. Os atletas podem usar as duas mãos. INÍCIO: BARRA DE FERRO FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO.</p>	<p>PENALIZAÇÃO TELEMÓVEL CINCO MINUTOS</p> 
<p>19 MULTI CHALLENGE</p> 	<p>DESCRIÇÃO: Passar usando apenas os acessórios. INÍCIO: BARRA DE FERRO. FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO.</p>	<p>PENALIZAÇÃO TELEMÓVEL CINCO MINUTOS</p> 
<p>20 ARROW</p> 	<p>DESCRIÇÃO: Acertar uma vez no alvo e usar UMA seta. 1 TENTATIVA</p>	<p>PENALIZAÇÃO PENALIZAR NO LOCAL (Pulinhos de lince)</p> 

21

RASTEJAR



DESCRIÇÃO:

Passar por baixo do arame farpado.

PENALIZAÇÃO

FURAR PULSEIRA
(Pulinhos de Lince no fim)



22

PUXAR PESO



DESCRIÇÃO:

Puxar peso e deixar no mesmo local.

PENALIZAÇÃO

FURAR PULSEIRA
(Pulinhos de Lince no fim)



24

TABUA IRLANDESA



DESCRIÇÃO:

Passar por cima da barra ou tábua.

PENALIZAÇÃO

FURAR PULSEIRA
(Pulinhos de Lince no fim)



25

SUBIDA DE CORDA



DESCRIÇÃO:

Subir a corda e tocar na corrente.

PENALIZAÇÃO

FURAR PULSEIRA
(Pulinhos de Lince no fim)



26

COMBO



DESCRIÇÃO:

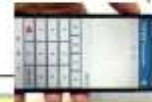
Subir parede, corda, passar para suspensão

INÍCIO: PAREDE

FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

PENALIZAÇÃO

TELEMÓVEL
CINCO MINUTOS



27

SLIDE



DESCRIÇÃO:

Passar agarrado a argola e deslizar.

INÍCIO: ANTES DA FITA VERMELHA.

FIM: DEPOIS DA FITA VERMELHA

PENALIZAÇÃO

FURAR PULSEIRA
(Pulinhos de Lince no fim)



28

CURVE WALL



DESCRIÇÃO:

Passar por cima da rampa.

PENALIZAÇÃO

FURAR PULSEIRA
(Pulinhos de Lince no fim)



PENALIZAÇÃO + CONTROLO FINAL



DESCRIÇÃO:

- 1 MARSHALL após a rampa, avisa quem tem pulseira furada (para penalizar) mas é responsabilidade do atleta ir penalizar;
- 1 MARSHALL após a meta confere as pulseiras.

PENALIZAÇÃO

PULINHOS DE LINCE
(quem tem furos na pulseira)

12 Maio 2024



**O QUE PRECISAS SABER
SOBRE A LYNX LISBOA**

PENALIZAÇÃO 1



SUSPENSÃO

5 MINUTOS (sistema digital / telemóvel)
O Marshall atribui penalização no local numa APP



PENALIZAÇÃO 2



SETA & LANÇA

PULINHOS DE LINCE no local

PENALIZAÇÃO 3



RESTANTES OBSTÁCULOS

FURO NA PULSEIRA (feito pelo Marshall)
& Pulinhos de Lince no Final antes da Meta



**REGRAS NOS OBSTÁCULOS
DE SUSPENSÃO**



OS ATLETAS

- PODEM USAR AS DUAS MÃOS NO MESMO ACESSÓRIO;
- NÃO SÃO OBRIGADOS A USAR TODOS OS ACESSÓRIOS;
- À SAÍDA, TOCAR NO SINO COM A MÃO OU PASSAR FITA.

NOTA:

O INÍCIO DO OBSTÁCULO COMEÇA EM TRAVE METÁLICA
OU EM FITA VERMELHA NO CHÃO.



LISBOA - 12 Maio



PERCURSO COMPETIÇÃO & FUN!

10Km / +35 OBSTÁCULOS

Duas voltas de 5 Km



LISBOA - 12 Maio



PERCURSO 100% FUN

5Km / +25 OBSTÁCULOS

Uma volta de 5 Km



LISBOA - 12 Maio



PERCURSO KIDS / FAMÍLIA

3KM / +20 OBSTÁCULOS

Percurso mais curto



LISBOA - 12 Maio

DUCHES FICAM AO LADO

DA LYNXRACE, A 200 METROS!