



REGULAMENTO GERAL CIRCUITO LYNX2020

1. FILOSOFIA LYNX RACE

A LYNX RACE é uma Corrida de Obstáculos para quem gosta de competir e divertir-se.

A LYNX RACE junta adultos, crianças, grupos, famílias, atletas de elite e principiantes.

A LYNX RACE é para guerreiros, dentro e fora dos nossos percursos. Um lince “ACREDITA”, é resiliente, audaz e compete com lealdade.

A LYNX RACE vai manter a filosofia desportiva de 2019 e trazer novidades. Regressa (e vai sempre manter-se) o conceito de percurso e obstáculos (com penalizações) e reforçamos a experiência por equipas.

2. O CIRCUITO LYNX2020

A LYNX RACE em 2020 surge com um lema “**4 provas, 1 desafio**” num CIRCUITO com quatro etapas:

- CASCAIS (28 de março)
 - 8 km 35 Obstáculos
 - 5 km – Experiência OCR
- OEIRAS (27 de junho)
 - 10 km 40 Obstáculos
 - 5 km – Experiência OCR
- SINTRA (05 de setembro)
 - 10 km 40 Obstáculos
 - 5 km – Experiência OCR
- MAFRA (17 de outubro)
 - 12 km 45 Obstáculos
 - 5 km – Experiência OCR

Cada uma das corridas atribui pódios por equipas e individuais na classificação geral (M/F) e por age-group (M/F). AGEGROUP: 13-18; 19-24; 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; +50.

Os resultados individuais contam para a classificação por equipas em cada etapa (vão ao pódio as 3 melhores equipas em competição) mas também para uma classificação final que vai premiar na última prova os melhores atletas e ainda os que participaram em todas as etapas do circuito LYNX2020. Há ainda pódio de circuito para as três melhores equipas a competir no circuito.



3. NOVIDADES LYNX RACE 2020

- a) O **CIRCUITO LYNX2020** (explicado no ponto anterior com quatro provas e cada uma delas com características e desafios diferentes);
- b) **TRIPLE LYNX**: Em todas as etapas do circuito **LYNX2020**, há uma competição por **equipas de três elementos (TRIPLAS)**, nas vertentes de masculinos, femininos e mistos;

Partimos juntos e chegamos juntos! Nesta vertente poderás realizar a prova com os teus amigos ou familiares e segundo as regras estipuladas. Em suma, existirão obstáculos de passagem individual e outros onde só será possível passar através do esforço coletivo. **As inscrições são limitadas e no final teremos prémios para as categorias masculinos, femininas e mistas.**

A Inscrição na “**TRIPLE LYNX**” deverá ser feita individualmente pelos 3 elementos da equipa. O primeiro a inscrever-se define o nome da equipa e os restantes dois ao inscreverem-se escolhem a equipa inicialmente criada.

Para quem participa em individual, pode também inscrever-se nesta vertente e repetir a experiência da prova, agora competindo em equipa com amigos, filhos ou familiares.

Os resultados obtidos na “**TRIPLE LYNX**” contam também para uma classificação final que vai premiar, na última prova, as melhores TRIPLAS (Masc./Fem./Mistos) no CIRCUITO LYNX2020.

- a) **PENALIZAÇÃO POR TEMPO** em alguns obstáculos (ver ponto 6);
- b) **A QUANTIDADE DE PRÉMIOS/PÓDIOS por etapa e no circuito.**

4. OBSTÁCULOS

Há obstáculos que são de **execução obrigatória** que desqualificam quem está a competir (serão os mais simples, como saltar fardos de palha) e outros que permitem uma **penalização de TEMPO ou ainda DISTÂNCIA** para que os atletas continuem em prova.

5. PENALIZAÇÕES

Os atletas que estejam a competir, terão de executar todos os obstáculos. Há obstáculos que desqualificam (os mais simples) e outros (os mais difíceis) que permitem realizar a penalização.

Na competição de **TRIPLAS “TRIPLE LYNX”** os três atletas têm que realizar os obstáculos. Não sendo realizado o obstáculo por algum dos atletas, a equipa é penalizada. Nos obstáculos com “penalização de tempo” essa penalização será aplicada por cada atleta que não ultrapassar o desafio. Exemplo: se num obstáculo de suspensão os três atletas falharem, a penalização de tempo é aplicada três vezes. Se a penalização de tempo for 7 minutos por atleta, a equipa será penalizada em 21 minutos.



6. TIPOS DE PENALIZAÇÕES

TEMPO: Os atletas em competição sofrem um acréscimo de tempo por cada falha na execução. Como funciona: nesses obstáculos (que estarão identificados) estará um Marshall com um sistema informático de leitura imediata que vai identificar (e penalizar) cada atleta que não faça o obstáculo.

7. OS PRÉMIOS NO CIRCUITO LYNX RACE 2020

A) EM CADA ETAPA

PRÉMIOS/PÓDIOS INDIVIDUAIS (M/F)

- Troféu para o vencedor (1º Classificado da geral)
- Prémio financeiro para o pódio da classificação geral
 - 1º classificado: 250 euros
 - 2º classificado: 200 euros
 - 3º classificado: 150 euros
- Medalhões para o pódio da classificação geral
- Medalhões para os pódios por classificação de age-group
- Medalha de participação para todos os atletas participantes.

PRÉMIOS/PÓDIOS POR EQUIPA

- Troféu para as **3 melhores equipas** em competição
 - **Fator de desempate: equipa mais numerosa**
- Troféu para as **5 equipas mais numerosas**
 - **Fator de desempate: equipa com mais pontos**

PRÉMIOS/PÓDIOS EQUIPAS TRIPLAS “TRIPLE LYNX”

(Masc./Fem./Mistos)

- Troféu para o vencedor da classificação geral
- Medalhões para o pódio da classificação geral

B) NO CIRCUITO

PÓDIOS INDIVIDUAIS (M/F)

- Troféu exclusivo para os vencedores geral
- Prémio financeiro para o pódio da geral
 - 1º classificado: 300 euros
 - 2º classificado: 250 euros
 - 3º classificado: 200 euros
- Medalhões para o pódio da geral
- Medalhões para o pódio em age-group
- Medalha **exclusiva** para todos os atletas que **participem nas 4 etapas**.

PÓDIOS POR EQUIPA

- Troféu para as **3 melhores equipas** durante a competição;



- Troféu para as **3 melhores TRIPLAS “TRIPLE LYNX”** (M/F e Mistos) durante a competição.

8. CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO DAS EQUIPAS

Para definir a classificação do pódio por equipas nas etapas para o troféu das 3 melhores equipas, atribui-se a seguinte pontuação aos 10 atletas mais rápidos (M/F) da geral em competição:

- 1º Lugar - 25 pontos
- 2º Lugar - 15 pontos
- 3º Lugar - 10 pontos
- 4º Lugar - 8 pontos
- 5º Lugar - 6 pontos
- 6º Lugar - 5 pontos
- 7º Lugar - 4 pontos
- 8º Lugar - 3 pontos
- 9º Lugar - 2 pontos
- 10º Lugar - 1 ponto

Nota 1- Os pódios INDIVIDUAIS no CIRCUITO LYNX2020 (soma das 4 provas) serão obtidos através da soma dos tempos conquistados em cada prova. Ganha quem fizer (em acumulado nas 4 provas) o menor tempo.

Nota 1- Os pódios por EQUIPAS no CIRCUITO LYNX2020 serão o reflexo da soma de pontos conquistados em cada prova. Ganha quem fizer mais pontos.

Nota 2- Na competição TRIPLE LYNX no CIRCUITO LYNX2020 (soma das 4 provas) serão obtidos através da soma dos tempos conquistados em cada prova. Ganha quem fizer (em acumulado nas 4 provas) o menor tempo.

9. OS CRITÉRIOS DE DESEMPATE

Em caso de empate na classificação final do circuito LYNX2020 para os pódios por equipas no CIRCUITO LYNX2020, ganha o atleta que obtiver melhores classificações nas provas em que participou.

10. MEDALHA EXCLUSIVA CIRCUITO LYNX RACE 2020

Como obter a medalha exclusiva na última prova? No fim da quarta etapa, em Magfra, após a prova, **pedir na tenda LYNX, a medalha exclusiva mostrando o Cartão de Cidadão para validar a participação nas 4 etapas.**



11. INSCRIÇÕES

No circuito LYNX2020 simplificámos o processo de inscrição. Os Atletas **vão poder escolher a hora da partida (caixas de saída)** mediante a competição escolhida. **Nota: As caixas de saída têm capacidade limitada.**

Os termos de responsabilidade serão incluídos no formulário de inscrição, poupando tempo no dia de prova.

Todos os atletas terão chip mesmo quem participe em **experiência OCR**. Escolhe o tipo de inscrição com que te identificas no site www.lynxrace.com

A modalidade “**experiência OCR / 5km**” apesar de não eleger para **os pódios conta para a atribuição da MEDALHA EXCLUSIVA de participação em todas provas do circuito LYNX2020.**

12. TIPOS DE INSCRIÇÃO

- **INSCRIÇÃO NO CIRCUITO LYNX2020 (4 PROVAS)**
 - PREÇO: 77€
- **INSCRIÇÃO POR ETAPA/PROVA**
 - INDIVIDUAL ATLETA REGISTADO NA LIGA OCR 24€
 - INDIVIDUAL ATLETA COMPETIÇÃO 24€
 - “TRIPLE LYNX” - 24€ POR PESSOA

COMPETIÇÃO/DIVERSÃO

As provas LYNX são um misto de COMPETIÇÃO e DIVERSÃO. Todos os atletas regem-se pelas mesmas regras. Na prática, todos os atletas terão chip, poderão fazer a prova ao seu ritmo desde que respeitem as regras da competição. Alertamos que as primeiras caixas de saída devem ser ocupadas pelos atletas mais rápidos, mas o que dita as vagas são as inscrições.

LIGA OCR

O CIRCUITO LYNX2020 reserva para os atletas da **LIGA OCR, as duas primeiras vagas de saída.** Deverão escolher este tipo de inscrição apenas os atletas inscritos na LIGA de OCR. Para finalizar a inscrição será necessário o número de atleta da LIGA OCR.

“TRIPLE LYNX”

Este tipo de inscrição permite participar e competir em equipa de três elementos e obriga a uma inscrição em caixas de saída identificadas. (ver ponto 3)

EXPERIÊNCIA

Vamos manter a faceta “EXPERIÊNCIA” para os atletas que não queiram fazer a corrida regular da cada etapa e permitir que se divirtam numa distância de 5km. Perfeito para quem quer experimentar OCR ou só quer divertir-se.



LYNX KIDS

Já o dissemos: esta é também uma prova familiar. Existirá uma prova para as crianças **até aos 12 anos com inscrições gratuitas, mas limitadas** e no local num circuito curto onde os mais novos podem ter um contacto com esta atividade desportiva de uma forma mais descontraída e segura na **LYNX VILAGE**. Os mais pequenos vão ter também à disposição um insuflável para se divertirem enquanto os mais crescidos se dedicam à competição. Todos os inscritos na **LYNX KIDS** terão direito a uma medalha de participação.

13. TRANSMISSÃO TVI24

Todas as etapas do circuito LYNX RACE serão transmitidas na **TVI24**. Cada corrida será acompanhada pela estação de televisão com a finalidade de mostrar os dois lados do circuito: a competição, dando foco aos atletas de elite, mas também o lado lúdico, de diversão, sublinhando que esta é também uma aventura para todos, mesmo para quem só procura divertir-se.

14. MASCOTE LYNX RACE

O Lince (LYNX) - um felino ágil e nobre -, é a mascote da LYNX RACE porque é um animal que simboliza a luta pelo equilíbrio entre a humanidade e a natureza em Portugal. O Lince – que homenageamos -, foi extinto por interferência do Homem, em território lusitano, mas acabou reintroduzido na nossa fauna num claro sinal de esperança.

15. HORA DA SAÍDA

No ato da inscrição os atletas podem escolher a hora de saída quando se inscreverem e podem fazer alterações até ao dia em que fecharem as inscrições.

09H00	LIGA 10km masculinos
09H10	LIGA 10km – femininos masculinos
09H20	COMPETIÇÃO 10 km
09H30	COMPETIÇÃO 10 km
09H40	COMPETIÇÃO 10 km
09H50	COMPETIÇÃO 10 km
10H00	COMPETIÇÃO 10 km
10h10	COMPETIÇÃO 10 km
10H20	COMPETIÇÃO 10 km
10H30	COMPETIÇÃO 10 km



10H40	COMPETIÇÃO 10 km
10H50	TRIPLE LYNX 10 km
11H00	TRIPLE LYNX 10 km
11H10	TRIPLE LYNX 10 km
11H20	EXPERIÊNCIA 5 KM
11H30	EXPERIÊNCIA 5 KM
11H40	EXPERIÊNCIA 5 KM
11H50	EXPERIÊNCIA 5 KM

NOTA: A HORA DA SAÍDA PODE SOFRER LIGEIRAS ALTERAÇÕES MAS ATÉ DUAS SEMANAS ANTES DA PROVA, TODOS OS ATLETAS SERÃO INFORMADOS

16. O QUE SE RECEBE COM A INSCRIÇÃO

- **No início da prova:**
 - Fita de cabeça identificativa de uso obrigatório
 - Chip para controlo de tempo
 - Seguro desportivo
- **Durante a prova:**
 - Abastecimento de água;
- **No fim da prova:**
 - Medalha de finalista;
 - Fruta;
 - Água

17. DEVOLUÇÕES E TRANSMISSÃO DE INSCRIÇÕES

A organização não procede ao reembolso de qualquer valor de inscrições. Caso o atleta inscrito não possa comparecer, poderá transitar a sua inscrição para outro atleta até à data de fecho das inscrições.

18. ALTERAÇÕES NAS INSCRIÇÕES

Todas as alterações podem ser feitas pelos próprios atletas no seu perfil, mas só até o fecho das inscrições.

19. FECHO DAS INSCRIÇÕES

As inscrições fecham de acordo com as seguintes datas:

- INSCRIÇÃO PROMOCIONAL 4 PROVAS (14 de março)
- CASCAIS (14 de março)



- OEIRAS (20 de junho)
- SINTRA (22 de agosto)
- MAFRA (3 de outubro).

20. CLASSIFICAÇÃO DO CIRCUITO LYNX2020

Será possível consultar a classificação das provas e do CIRCUITO LYNX2020 no site WWW.LYNXRACE.COM a nível individual e por equipas.

21. SEGUROS

A LYNX RACE, garante a cada participante um seguro de acidentes pessoais de acordo com a cobertura mínima prevista na lei. O seguro é do tipo de reembolso com franquias anunciadas posteriormente no guia do atleta. Em caso de acidente, é da responsabilidade do participante acidentado pagar a franquias associadas sendo reembolsado do valor restante das despesas de tratamento até aos limites definidos por lei.

22. T-SHIRT

A compra da t-shirt é opcional no formulário de inscrição.

23. TERMO DE RESPONSABILIDADE E DIREITOS DE IMAGEM

1. O atleta participante com a sua inscrição enquanto participante, declara que conhece os riscos envolvidos na participação da corrida LYNX RACE e assume a total responsabilidade e decisão de efetuar os obstáculos, libertando a organização da LYNX RACE em caso de acidente, perda ou ferimento sofrido no dia da prova.
2. O atleta participante declara que tem conhecimento da sua condição física e médica, e que a mesma não afeta ou condiciona de qualquer forma a sua participação na corrida LYNX RACE
3. O atleta participante aceita a captação de imagem e som durante a prova LYNX RACE e autoriza a sua utilização, divulgação, promoção ou publicidade nos formatos e meios que a organização ou parceiros desta, acharem oportunos e indicados, sem requerer qualquer valor ou vantagem pela respetiva utilização de imagem e som.
4. O atleta participante declara que as informações prestadas na inscrição são verdadeiras e aceita o tratamento dos seus dados pela organização e parceiros, podendo a qualquer altura solicitar o cancelamento dos dados através da comunicação por email para info@lynxrace.com

CONTACTOS: Para dúvidas ou questões poderão contactar a organização através do email info@lynxrace.com

24. TEMPO DE PROVA

Os atletas têm um tempo máximo de 2 horas e trinta minutos para completar a sua prova. Depois desse tempo, a organização não se responsabiliza pela sua



permanência no percurso. A organização só poderá ser responsabilizada pelo que acontece no percurso até duas horas e trinta minutos após o último atleta sair para a corrida.