

GUIA DO ATLETA LYNXRACE MAFRA 2022

1. LYNXRACE MAFRA

A LYNX MAFRA 2022 é uma Corrida de Obstáculos, patrocinada pela Câmara Municipal de Mafra, com três distâncias: 5 Km (OPEN), 10 Km (competição) e 20Km (competição).

2. LOCAL DA PROVA

A LYNXRACE MAFRA começa e acaba no picadeiro, CAMPO DOS PLÁTANOS, (identificado na imagem como LYNXVILAGE). A entrada faz-se pela porta de armas do Exército que fica ao lado da entrada para o Jardim do Cerco.



3. DIA DA PROVA

A prova realiza-se no dia 16 de Outubro e a primeira saída acontece às 09h. Aconselhamos a presença no local pelo menos às 07h30.

4. PERCURSO

A corrida vai decorrer toda no interior da Tapada Militar de Mafra. Dias antes da prova, vamos divulgar o percurso da LYNX MAFRA 2021. Nesse mapa estarão ainda identificados os locais dos dois abastecimentos e dos dois locais de controlo de tempo.

5. KITS DE ATLETA

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir dos dias:

- 15 de Outubro, na LYNXVILAGE, Mafra, entre as 15h e as 20h;
- 16 de Outubro na LYNXVILAGE, a partir das 07h30.

6. OBSTÁCULOS E PENALIZAÇÕES

No CIRCUITO LYNXRACE 2022, para quem está a competir, os OBSTÁCULOS são todos obrigatórios. Quem não conseguir fazer os obstáculos - e queira continuar em prova a pontuar para a competição – terá de executar uma penalização. O corte de pulseira é sempre opção do atleta (mas tem sempre de executar corretamente a transposição dos obstáculos).

Há três tipos de penalizações

1- PENALIZAÇÃO DE TEMPO

Aplicável em todos os obstáculos de suspensão e rampa. Nesta versão, o JUIZ de PENALIZAÇÃO aplica de imediato a penalização de tempo de **10 minutos**, numa aplicação num telemóvel. O atleta só poderá continuar a correr quando o JUIZ disser. No final, à chega à meta, o tempo do atleta já será o final;

2- BURPEES (dez)

Aplicável nas barreiras e outros obstáculos considerados mais acessíveis. Aqui, os atletas fazem logo no local a penalização de **10 burpees** e seguem;

3- PULINHOS DE LINCE

Para os obstáculos de precisão (LANÇA) ou outros que sejam identificados na prova. Aqui, os atletas fazem uma distância com os pés atados (**Pulinhos de Lince**);

OS ATLETAS PODEM TENTAR PASSAR AS VEZES QUE QUISEREM OS OBSTÁCULOS (MAS HÁ EXCEPÇÕES).

- a) OBSTÁCULOS COM PENALIZAÇÃO NO LOCAL: por exemplo na LANÇA (ou similar) os atletas só podem atirar uma vez e em caso de falha, a penalização é feita no local: “PULINHO DE LINCE”.

NOTAS:

- 1) Nenhum atleta que falhe um obstáculo pode passar para o próximo sem que seja controlado pelo Marshall;
- 2) Cada atleta pode tentar passar o obstáculo as vezes que quiser;
- 3) O MARSHALL pode desqualificar um atleta se algum obstáculo não estiver a ser executado corretamente (e se o atleta se recusar a repetir). Exemplo: nos obstáculos de suspensão, os atletas só podem agarrar nos acessórios.

7. BRIEFING ANTES DA PROVA

Vai passar a existir um briefing antes das provas, às 08h40, onde todos os atletas que vão competir devem estar. Serão passadas informações relevantes que reforçam o que já está no REGULAMENTO da prova e no GUIA DE ATLETA.

- Pormenores do percurso;
- Formato das penalizações;

- Pormenor sobre algum obstáculo (forma de execução);
- Motivos de desqualificação;
- A colocação da seta de divisão (5 quilómetros / 10 quilómetros).

8. MOTIVOS PARA DESQUALIFICAÇÃO

Os atletas serão desqualificados quando:

1. participem enquanto atletas da LIGA e não usem ou o colete ou o equipamento do clube com o número bem visível e que siga as normas da FPOCR. A desqualificação é válida para a prova da LIGA e também para a edição da LYNXRACE (nas provas que contem para a LIGA);
2. não executarem os obstáculos segundo as regras;
3. não respeitem as regras das penalizações;
4. não usem o dorsal (fita de cabeça) e estejam a competir;
5. falhem o percurso (engano);
6. falhem os controlos de tempo intermédios.

9. CONTROLO DE TEMPO A MEIO DO PERCURSO

A meio do percurso, serão feitos controlos de tempo em locais identificados.

10. PERCURSO

O percurso está todo identificado com fitas brancas e pretas e setas amarelas que indicam mudanças de direção. Existe ainda a indicação (vermelho/verde) para dividir a prova de 5 e dos 10 quilómetros. Sempre que um atleta não veja fitas durante mais de 50 metros, significa que não está no percurso certo e deve voltar para trás.

11. OBSTÁCULOS

Ao longo do percurso, vão estar juizes para confirmar que os obstáculos são realizados com sucesso e respeitando as regras da prova. Os atletas vão enfrentar obstáculos de força, perícia, equilíbrio, precisão e serão testados na sua resiliência e capacidade de adaptação.

12. T-SHIRT LYNXRACE

As t-shirts de participação, são uma opção de compra do atleta. No ato da inscrição (ou mais tarde no seu perfil) o atleta pode optar pela sua aquisição. Quem a comprou, será entregue no KIT. Mas podem ser adquiridas na lynxvilage.

13. LOCAL DAS INSCRIÇÕES

A hora de saída é determinada pela ordem de inscrição. Exceção para o TOP 20 de cada escalão no ranking lynxrace. As inscrições podem ser feitas no site WWW.LYNXRACE.COM

14. SAÍDA EM GRUPO

A saída para a prova será feita em grupo. Os atletas devem dirigir-se à hora marcada para uma "CAIXA DE SAÍDA" e só depois passarão para a "CAIXA DE PARTIDA". Os atletas sairão a cada 5 minutos.

15. PRÉMIOS E PÓDIOS

Cada atleta inscrito recebe uma medalha de participação no fim da prova. Cada uma das corridas atribui pódios por equipas e individuais na classificação geral (M/F) e por age-group (M/F).

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 (apenas na prova dos 20Km)

1º classificado: 200 euros

2º classificado: 150 euros

3º classificado: 100 euros

Medalhões para o pódio da classificação geral

Medalhões para os pódios por classificação de age-group

AGEGROUP: 16-17;18-19;20-24;25-29;30-34;35-39;40-44;45-49;50-54;55-59;+60

Medalha de participação para todos os atletas participantes.

Nesta prova, porque há a competição dos 10 e dos 20Km, os pódios serão a dobrar mas o prémio financeiro é apenas atribuído ao pódio geral da distância dos 20Km. Se a corrida dos 20Km for por algum motivo cancelada, os prémios financeiros passam para a corrida dos 10Km.

CRITÉRIOS/PONTUAÇÃO DE CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL (M/F)

CLASS	PONTOS	CLASS	PONTOS	CLASS	PONTOS	CLASS	PONTOS	CLASS	PONTOS
1º	470	11º	310	21º	200	31º	140	41º	75
2º	450	12º	300	22º	195	32º	135	42º	70
3º	430	13º	290	23º	190	33º	130	43º	65
4º	410	14º	280	24º	185	34º	125	44º	60
5º	400	15º	270	25º	180	35º	120	45º	55
6º	380	16º	260	26º	175	36º	115	46º	50
7º	370	17º	250	27º	170	37º	110	47º	45
8º	360	18º	240	28º	165	38º	105	48º	40
9º	350	19º	230	29º	160	39º	100	49º	35
10º	340	20º	220	30º	160	40º	95	50º	30

Nota: Entre o 51º e o 100º, cada atleta pontua 5 pontos. Todos os restantes atletas, por etapa, só por terminar, pontuam 2 pontos.

PRÉMIOS/PÓDIOS POR EQUIPA

Troféu para as 3 melhores equipas em competição. O critério para encontrar o pódio, será a soma das posições dos três primeiros atletas de cada equipa. A pontuação de cada atleta será a sua posição na corrida, na geral. Exemplo: um atleta que termine em

primeiro lugar, ganha 1 ponto. Um atleta que fique em trigésimo nono, ganha 39 pontos. Somam-se os três melhores atletas de cada equipa e a equipa com menos pontos é a vencedora. Fator de desempate, ganha a equipa que tenha o atleta com melhor classificação.

Pódios para as cinco equipas mais numerosas.

B) NO CIRCUITO LYNXRACE 2022

PÓDIOS INDIVIDUAIS (M/F)

Troféu exclusivo para os vencedores geral

Medalhões para o pódio da geral

Medalhões para o pódio em age-group

AGEGROUP: 16-17;18-19;20-24;25-29;30-34;35-39;40-44;45-49;50-54;55-59;+60.

Medalhão exclusivo para todos os atletas que se inscrevam nas 3 etapas.

PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

A classificação INDIVIDUAL no CIRCUITO LYNX2022 será obtida através da soma dos pontos conquistados em cada prova.

Nota1: contam para a classificação final os três resultados de cada atleta;

Nota2: para estar elegível para o CIRCUITO LYNX2022, os atletas terão de estar inscritos nas três provas. Se algum atleta faltar ou desistir, esse resultado conta como uma pontuação zero mas manter-se-á na competição;

Nota3: CRITÉRIOS DE DESEMPATE: ganha o atleta que tenha ido e terminado as três provas ou com melhores classificações por prova e em último caso o ranking de 2021.

PÓDIOS POR EQUIPA

Troféu para as 3 melhores equipas durante a competição.

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO DAS EQUIPAS

No circuito, para definir a classificação do pódio por equipas, vão-se somando os pontos de prova para prova e os pódios são definidos mediante a **soma das três provas.** Ganha a equipa com menos pontos.

MEDALHÃO EXCLUSIVO CIRCUITO LYNX RACE 2021

Como obter a medalha exclusiva na última prova? No fim da terceira etapa (que será em Mafra), após a prova, pedir na tenda LYNX, a medalha exclusiva mostrando o Cartão de Cidadão para confirmar a inscrição nas 3 etapas.

16. ABASTECIMENTOS

Existirão 2 momentos de abastecimento: o primeiro durante a prova com água e o último no final da prova com água e frutas. Vão ser colocados CAIXOTES DO LIXO nos abastecimentos e depois também a 50 metros após o abastecimento e ainda no obstáculo seguinte, para evitar que as garrafas sejam atiradas para o chão.

17. DUCHES

O local dos duches serão anunciados em data mais próxima da prova.

18. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados.