

# REGULAMENTO LYNXRACE 2022

## 1. LYNXRACE 2022

A LYNXRACE (Corrida de Obstáculos) é uma prova para quem gosta de COMPETIR mas também para quem aprecia apenas a DIVERSÃO. Este ano vai realizar-se em vários formatos, tem três competições distintas e apresenta diversas novidades e ainda um muito esperado regresso.

AS TRÊS COMPETIÇÕES:

### A) CIRCUITO LYNX 2022

A competição “rainha” é o CIRCUITO LYNX 2022 que terá 3 provas:

**CASCAIS, 14 de Maio, Parque Urbano Penhas do Marmeleiro;**

Distância de 5km (OPEN), 10km (COMPETIÇÃO);

**LISBOA, 03 de Setembro;**

Distância de 5km (OPEN), 10km (COMPETIÇÃO);

**MAFRA, 16 de Outubro, Tapada Militar de Mafra.**

Distância de 5km (OPEN), 10km (COMPETIÇÃO) e 20km (COMPETIÇÃO);

**NOVIDADE: A DISTÂNCIA DE 20Km (BEAST) em Mafra**

NOTA: Em Mafra, a distância dos 20km conta a dobrar para o CIRCUITO LYNX22.

### B) LYNX FUZILEIROS

Realiza-se na **Escola de Fuzileiros no dia 04 de Junho**. É um regresso há muito esperado e pedido. A LYNX FUZILEIROS é apenas para grupos. **As equipas são de 6 atletas** e podem ser masculinas, mistas e femininas à semelhança do que aconteceu em 2019.

### C) LYNX GAMES

Esta competição tem 4 provas e todas elas realizam-se em Polima/Carcavelos onde está localizado o LYNXRACE PARK. Na última etapa, em Novembro, vamos premiar os melhores atletas nos vários escalões. As etapas:

**LYNX TEAMS, 26 de Março** | 25 obstáculos, 5 quilómetros

É uma prova para quem gosta de diversão/competição em grupo. **As equipas são formadas por 3 elementos** e podem agrupar-se em: masculinas, mistas e femininas.

**LYNX SPRINT, 09 de Julho** | 30 obstáculos, 5 quilómetros

Uma prova mais técnica e exigente à semelhança do que aconteceu na primeira edição em 2021. É a corrida ideal para quem gosta mais de obstáculos do que de corrida;

**LYNX NINJA, 23 de Julho** | 20 obstáculos, 200 metros

É uma novidade no projecto LYNXRACE. Uma competição exigente e destinada a quem queira testar-se tecnicamente.

**LYNX SPRINT, 12 de Novembro** | 30 obstáculos, 5 quilómetros

A segunda prova do ano numa distância curta. Ideal para quem gosta mais de obstáculos do que de corrida. Nesta prova, serão entregues os pódios da etapa mas também da competição (LYNX GAMES).

## **2. LYNXRACE na LIGA OCR**

---

A primeira prova do CIRCUITO LYNX2022 (Cascais, 14 de Maio) faz parte da LIGA OCR

## **3. KITS DE ATLETA**

---

Aconselhamos os atletas a levantar os KITS no dia anterior à prova. No KIT, estará uma **PULSEIRA DE CONTROLO DE TEMPO**, uma **PULSEIRA DE PENALIZAÇÃO** (nas provas do CIRCUITO LYNX22) e o **DORSAL (FITA DE CABEÇA)**. O uso do DORSAL na cabeça é obrigatório para todos os atletas.

## **4. LOCAL DAS INSCRIÇÕES**

---

As inscrições podem ser feitas no site [WWW.LYNXRACE.COM](http://WWW.LYNXRACE.COM)

# **CIRCUITO LYNXRACE 2022**

---

O CIRCUITO LYNX2022 tem, este ano, três provas: CASCAIS, LISBOA e MAFRA.

### • **OBSTÁCULOS E PENALIZAÇÕES**

No CIRCUITO LYNXRACE 2022, para quem está a competir, os obstáculos são todos obrigatórios. Nas provas do CIRCUITO, existirão 10 obstáculos (os mais técnicos e que estarão identificados) que permitirão, em caso de falha, realizar uma penalização. Por cada obstáculo falhado, o atleta pode, antes da meta e após o último obstáculo, concretizar a penalização. Essa penalização será anunciada no GUIA DE ATLETA de cada prova mas será sempre um exercício de FORÇA e em DISTÂNCIA.

Como é feito o controlo para quem falha obstáculos?

Cada obstáculo que permite penalização tem um JUIZ que identifica quem falhar o obstáculo numa PULSEIRA DE PENALIZAÇÃO (que será entregue ao atleta no seu KIT).

No fim da prova, quem tiver a sua PULSEIRA de PENALIZAÇÃO marcada, terá de ir para a ZONA DE PENALIZAÇÃO, onde estará um JUIZ a controlar as penalizações. Será feita uma penalização por cada obstáculo falhado. Este processo será pormenorizado quando forem publicados os GUIAS DE ATLETA das três provas do CIRCUITO LYNX2022.

### • **ATLETAS EM COMPETIÇÃO NO CIRCUITO LYNX2022**

- Um atleta em competição no CIRCUITO LYNX2022 pode falhar até dez obstáculos e mesmo assim continuar em prova. Se um atleta falhar dois obstáculos, e quiser continuar em prova, terá de fazer duas vezes a penalização, se falhar seis obstáculos, terá de repetir seis vezes a penalização mas se falhar onze obstáculos será desqualificado. Em breve, vamos disponibilizar um vídeo que mostra como será feito este controlo;

ATENÇÃO! Há uma exceção neste modelo.

### • **ATLETA DA LIGA (apenas na prova da LIGA no CIRCUITO LYNX a 14 de Maio)**

- um atleta da LIGA só pode falhar 2 obstáculos. Se falhar mais do que dois obstáculos, ser-lhe-á cortada a PULSEIRA DE TEMPO e a PULSEIRA DE PENALIZAÇÃO;  
- neste caso, um atleta que esteja a competir na LIGA, deve seguir o mesmo protocolo. Sem falhas, segue direto para a meta; com uma ou duas falhas, deve ir fazer a penalização; se não tiver pulseiras (porque foi desqualificado) segue direto para a meta;

- Na zona de penalização com 2 falhas (por exemplo), fazem-se duas penalizações e segue para a meta. Quem cruzar a meta de forma irregular será desqualificado;

- **LIGA OCR e CIRCUITO LYNX**

Na prova LYNX da LIGA OCR (14 de Maio, em Cascais) os atletas podem inscrever-se na competição da LIGA OCR, COMPETIÇÃO LYNX e na DIVERSÃO LYNX (OPEN).

Quem se inscrever na LIGA OCR está a competir em duas frentes: na LIGA OCR e no CIRCUITO LYNX. **Mas atenção:** os atletas que se inscreveram na LIGA, só podem falhar dois obstáculos (ou são desqualificados) enquanto que os restantes podem falhar até dez obstáculos. Os atletas que se inscrevam na LIGA OCR terão desvantagem (na classificação da etapa e circuito), é certo, mas por outro lado, terão a possibilidade de lutar pelos pódios e pontuar na LIGA e no CIRCUITO LYNX 2022.

Nas restantes duas provas do CIRCUITO LYNX 2022 mantém-se a regra das 10 penalizações possíveis para todos os atletas.

- **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 (na prova que conte para a LIGA);
2. não executarem os obstáculos segundo as regras;
3. não respeitem as regras da penalização;
4. não usem o dorsal (fita de cabeça) e estejam a competir;
5. falhem o percurso (engano);
6. falhem os controlos de tempo intermédios.

- **OS PERCURSOS**

O percurso está todo identificado com fitas 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 100 metros, significa que não está no percurso certo e deve voltar para trás.

- **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.

Há três tipos de obstáculos.

### **OBSTÁCULOS OBRIGATÓRIOS**

São a maioria e os mais “acessíveis” da corrida. A sua falha dá origem a desqualificação. Os atletas podem tentar as vezes que quiserem. Ou seja, TENTATIVAS ILIMITADAS;

### **OSBTÁCULOS DE PENALIZAÇÃO LOCAL**

Há obstáculos que vão permitir uma penalização no local (distância) e que estarão identificados. Exemplo: LANÇA, ARCO E FLECHA. Aqui os atletas só podem fazer uma tentativa. Se falharem, fazem a penalização: PULINHOS DE LINCE!

## **OBSTÁCULOS DE PENALIZAÇÃO FINAL**

São os obstáculos mais técnicos e de suspensão. Nestes casos, os obstáculos estarão identificados e os atletas são obrigados a tentar executar o obstáculo, pelo menos, uma vez, e podem tentar todas as vezes que quiserem. Ou seja, TENTATIVAS ILIMITADAS.

- **SAÍDA EM GRUPO**

A saída para a prova será feita conforme estipulado no GUIA DE ATLETA. 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.

- **PRÉMIOS E PÓDIOS**

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

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

Os resultados individuais contam para a classificação por EQUIPAS em cada etapa (vão ao pódio as 3 melhores equipas em competição).

- **OS PRÉMIOS NO CIRCUITO LYNX RACE 2021**

**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: 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.

**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 2021**

### **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 LYNX2021 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.

# LYNX FUZILEIROS 2022

---

- **LYNXRACE FUZILEIROS**

A LYNXRACE FUZILEIROS é uma Corrida de Obstáculos (OCR) por equipas (de 6 elementos) com mais de 40 desafios distribuídos ao longo de sete quilómetros.

- **LOCAL DA PROVA**

A LYNXRACE FUZILEIROS vai realizar-se na **Escola Prática dos Fuzileiros em Vale de Zebro, no Barreiro**, realiza-se no dia **04 de Junho**.

- **O CHIP DE CONTROLO DE TEMPO**

O chip de controlo de tempo está no interior de uma CÁPSULA que cada equipa vai receber no KIT de equipa. Essa CÁPSULA será a única forma de controlar o tempo das equipas e tem de chegar ao fim da prova, juntamente, com os 6 atletas de cada equipa. **Essa cápsula terá de ser entregue ao JUIZ que esteja na meta.**

- **FORMATO DA PROVA**

Só é possível competir na LYNXRACE FUZILEIROS em equipa. A equipa sai em conjunto, terá de fazer o percurso em equipa e chegar toda ao mesmo tempo (os 6 elementos) para que a prova fique concluída. As equipas podem fazer (ou acabar) a prova com menos atletas mas a sua prestação não contará para a classificação geral e pódios.

- **AS CATEGORIAS DAS EQUIPAS**

Para participar, os atletas devem inscrever-se em EQUIPAS de 6 elementos. Os atletas podem inscrever-se nas seguintes modalidades: EQUIPAS MASCULINAS (6 homens ou 5+1); EQUIPAS FEMININAS (6 mulheres ou 5+1); EQUIPAS MISTAS (no mínimo 2 elementos por equipa de género diferente da maioria).

- **MARSHALLS DE PROVA**

Os obstáculos são de execução obrigatória para todos os atletas. No caso de algum atleta falhar a sua execução, a equipa toda terá uma penalização de 25 burpees (cada elemento da equipa tem de executar os 25 burpees ao mesmo tempo, à velocidade do mais lento). Esse controlo será feito pelos Marshalls/Fuzileiros.

- **OBSTÁCULOS**

Os atletas vão enfrentar obstáculos de força, perícia, equilíbrio, precisão e serão testados na sua resiliência e capacidade de adaptação. **ATENÇÃO:** durante o percurso, os atletas vão passar por linhas de água e serão convidados a nadar.

- **PENALIZAÇÃO NOS OBSTÁCULOS**

Todos os atletas terão de fazer todos os obstáculos. Na eventualidade de algum atleta falhar um obstáculo, a equipa será penalizada com 25 burpees (que todos terão de executar).

- **PASSAGEM NOS OBSTÁCULOS**

Cada equipa vai abordar o obstáculo numa única linha. Existem obstáculos que têm várias linhas. Uma linha só pode servir para uma equipa. Ou seja, um obstáculo com 4 linhas terá de permitir a passagem a 4 equipas ao mesmo tempo.

- **OBSTÁCULOS DE PRECISÃO**

Nos obstáculos de precisão, cada atleta terá de efetuar um disparo ou um arremesso mas **basta que 4 atletas da equipa acertem no alvo para ultrapassar o obstáculo com sucesso**. No caso de mais de duas falhas no alvo, a equipa faz 25 burpees (todos fazem).

- **OBSTÁCULOS DE FORÇA EM EQUIPA**

Nestes dois obstáculos (PNEU e BOTE), que estarão identificados, aconselhamos a que todos os 6 atletas façam força, em simultâneo, mas não será obrigatório. Nestes obstáculos, será opção estratégica da equipa a forma como ultrapassam o obstáculo.

- **OBSTÁCULOS DE FORÇA EM ESTAFETA**

Há obstáculos de força que terão de ser ultrapassados, em linha, e de forma individual. Um atleta de uma equipa carrega um peso durante uma distância, depois entrega a outro membro da equipa e só podem avançar quando os seis, na mesma linha, fizerem essa distância.

- **OBSTÁCULOS DE SUSPENSÃO**

Nestes obstáculos, cada atleta deve passar individualmente, sem ajuda, e na mesma linha. A equipa só avança quando passarem os seis.

- **OBSTÁCULOS COM BARREIRAS/PAREDES**

Os atletas podem ajudar-se entre si a ultrapassar o obstáculo.

- **OBSTÁCULOS COM ÁGUA**

Existem alguns obstáculos onde os atletas terão de passar linhas de água. Há também dois pontos no percurso que abrigam a nadar. Vão existir alguns coletes salva-vidas para quem queira usar mas será da responsabilidade da equipa devolver o colete ao local onde o retirou.

- **VALOR DA INSCRIÇÃO**

Preço por atleta: 28 euros. As inscrições podem ser feitas no site [WWW.LYNXRACE.COM](http://WWW.LYNXRACE.COM)

- **SAÍDA EM VAGAS**

A saída das equipas será por ordem de inscrição validada (paga) e com as 6 vagas preenchidas. Cada equipa deverá estar na PARTIDA, pelo menos, 5 minutos antes da sua saída. Vão sair duas equipas de cada vez a cada dois minutos. A não comparência da equipa na hora estipulada, origina desqualificação.

- **PRÉMIOS E PÓDIOS**

Cada atleta inscrito recebe uma medalha de participação no fim da prova. Vão ao pódio as 3 equipas mais rápidas de cada categoria. Existem três categorias: MASCULINA, FEMININA e MISTAS. No pódio, será entregue um troféu a cada equipa vencedora da sua categoria (num total de 3 troféus) e ainda medalhões de pódio a cada atleta (num total de 54 medalhões). Há ainda um troféu para os cinco "clubes" que mais atletas inscrevam. Ou seja, uma BOX, uma escola, um grupo, um clube que consiga levar mais do que uma equipa pode vir a subir ao pódio das equipas que mais atletas levem. Exemplo: OCR TIGRES inscreve a equipa OCR TIGRES 1, OCR TIGRES 2 e OCR TIGRES 3. A OCR TIGRES pode vir a ganhar o pódio para equipa mais numerosa.

# LYNX GAMES 2022

---

Esta competição vai realizar-se toda no Parque Urbano Outeiro de Polima onde está localizado o LYNXRACE PARK. Na última etapa, em Novembro, vamos premiar os melhores atletas nos vários escalões. As etapas:

**LYNX TEAMS, 26 de Março** | 25 obstáculos, 5 quilómetros

É uma prova para quem gosta de diversão/competição em grupo. **As equipas são formadas por 3 elementos** e podem agrupar-se em: masculinas, mistas e femininas.

**LYNX SPRINT, 09 de Julho** | 30 obstáculos, 5 quilómetros

Uma prova mais técnica e exigente à semelhança do que aconteceu na primeira edição em 2021. É a corrida ideal para quem gosta mais de obstáculos do que de corrida;

**LYNX NINJA, 23 de Julho** | 20 obstáculos, 200 metros

É uma novidade no projecto LYNXRACE. Uma competição exigente e destinada a quem queira testar-se tecnicamente.

**LYNX SPRINT, 12 de Novembro** | 30 obstáculos, 5 quilómetros

A segunda prova do ano numa distância curta. Ideal para quem gosta mais de obstáculos do que de corrida. Nesta prova, serão entregues os pódios da etapa mas também da competição (LYNX GAMES).

## LYNX SPRINT

Esta prova tem contornos diferentes das restantes LYNXRACE (do circuito). Embora mais curta, é  **muito mais exigente tecnicamente**, só existem duas linhas por cada obstáculo e as saídas são feitas de minuto a minuto por dois atletas de cada vez. Nesta competição os atletas podem inscrever-se em ELITE e OPEN. Na categoria ELITE, existe a possibilidade de desqualificação (se os atletas falharem os obstáculos obrigatórios) mas também as penalizações referentes aos obstáculos que permitem penalização: desconto de tempo (10 minutos) por cada falha.

## LYNX NINJA

É uma competição para um número muito reduzido de atletas. Em cada partida saem dois atletas de cada vez para tentar fazer o percurso de 200 metros no menor tempo possível. Cada atleta poderá fazer o percurso três vezes. A soma dos seus três tempos vai ditar a sua qualificação individual na prova. Existe um tempo máximo para executar o percurso. Em caso de falha de um obstáculo ou se o atleta não conseguir completar o percurso dentro do tempo mínimo, o seu trajeto será contabilizado com um tempo de 10 minutos.

## LYNX TEAMS

Esta é uma competição para equipas apenas. As equipas só podem ser formadas por três elementos e em grupos MASCULINOS, FEMININOS e MISTOS. Os obstáculos serão adaptados para, por exemplo, alguns, só serem ultrapassáveis com a intervenção dos três atletas da equipa.



## INSCRIÇÕES

**Em todas as provas há um número muito restrito de inscrições.** Terá prioridade quem quiser competir nas quatro provas e assim participar na competição global do “CIRCUITO LYNX GAMES”.

## PRÉMIOS E PÓDIOS

Em todas as competições há pódios individuais e por equipas.

EM TODAS AS PROVAS:

### **C) EM CADA ETAPA**

#### PRÉMIOS/PÓDIOS INDIVIDUAIS (M/F)

Medalhões para o pódio da classificação geral

Medalhões para os pódios por classificação de age-group

AGEGROUP: 13-18; 19-24; 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; +50.

Medalha de participação para todos os atletas participantes.

#### 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 três equipas mais numerosas.

## **D) LYNX GAMES 2022 (COMPETIÇÃO)**

### **PÓDIOS INDIVIDUAIS (M/F)**

Medalhões para o pódio da geral

Medalhões para o pódio em age-group

AGEGROUP: 13-18; 19-24; 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; +50.

### **PONTUAÇÃO INDIVIDUAL**

A classificação INDIVIDUAL no “CIRCUITO LYNX GAMES” será obtida através da soma dos pontos conquistados em cada prova.

**Nota1:** contam para a classificação final os 3 resultados de cada atleta;

**Nota2:** para estar elegível para o CIRCUITO LYNXGAMES, os atletas terão de estar inscritos em pelo menos três provas. Nas provas inscritas, 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.

### **PÓDIOS POR EQUIPA**

Troféu para as 3 melhores equipas durante a competição.

#### **• BRIEFING ANTES DAS PROVAS**

---

Existe um briefing em todas as provas, às 08h40, que os atletas em competição devem ouvir. Serão passadas informações relevantes que reforçam o que já está no REGULAMENTO da prova e no GUIA DE ATLETA.

#### **• ABASTECIMENTOS**

---

Existirão os abastecimentos anunciados no GUIA DE ATLETA de cada prova.

#### **• DUCHES**

---

Em cada prova no GUIA DE ATLETA será anunciada a disponibilidade.

#### **• SEGUROS**

---

Todos os atletas estão segurados, com uma franquia associada.