

GUIA DO ATLETA LYNXRACE MAFRA 2023

1. LYNXRACE MAFRA

A LYNX MAFRA 2023 é uma Corrida de Obstáculos, patrocinada pela Câmara Municipal de Mafra, com 4 distâncias: 2Km (KIDS); 5 Km (FUN), 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 22 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. Nesse mapa estarão ainda identificados os locais dos TRÊS abastecimentos.

5. KITS DE ATLETA

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

- 21 de Outubro, na LYNXVILAGE, Mafra, entre as 15h e as 19h;
- 22 de Outubro na LYNXVILAGE, entre as 07h30 e as 10h00.

6. OBSTÁCULOS E PENALIZAÇÕES

No CIRCUITO LYNXRACE 2023, 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 dois 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 **5 minutos**, numa aplicação num telemóvel. O atleta só poderá continuar a correr quando o JUIZ disser. No final, à chegada à meta, o tempo do atleta já será o final;

2- FURO NA PULSEIRA (distância no final)

Para todos os restantes obstáculos incluindo os de precisão.

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

- a) LANÇA SÓ PODE SER ATIRADA UMA VEZ.

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

Será realizado um briefing 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 Km / 10 Km / 20Km).

8. INSCRIÇÕES

A primeira caixa de saída é atribuída aos atletas do **TOP 30 LYNX da GERAL** (conseguido através da pontuação do CIRCUITO do ano anterior). Depois, as saídas são atribuídas por ordem de inscrição. Para quem quer inscrever-se em GRUPO, basta avisar a organização.

ATENÇÃO! É obrigatório a inscrição das equipas ser feito em MAIÚSCULAS e respeitando espaços e o nome correto de cada equipa.

Exemplo: LYNXRACE CLUB (correto); LYNX CLUB (incorreto) LYNX RACE CLUB (incorreto)

Nota: quem não quiser sair na primeira vaga mas esteja no TOP 30, contacte a organização;

Local das inscrições: WWW.LYNXRACE.COM

ALTERAÇÃO DE INSCRIÇÕES

- Os atletas só podem fazer alterações na sua inscrição até sete dias antes da prova, incluindo a passagem dessa inscrição para outra data LYNXRACE ou atleta;
- Em caso de alteração (mudança para outra prova/atleta), nos últimos sete dias antes da prova, o atleta deverá pagar uma taxa de 5 euros;
- Em caso de falta de comparência, a inscrição não pode ser reutilizada (excepto em caso de lesão, comprovada).

DEVOLUÇÕES

- Não são efetuadas devoluções de inscrições. Em caso de desistência, a inscrição pode ser transferida para outra LYNXRACE desde que seja feito dentro dos prazos e mediante as regras já definidas.

9. 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.

10. 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 pódio da geral

PRÉMIO FINANCEIRO para o pódio da classificação geral

1º classificado: 200 euros

2º classificado: 150 euros

3º classificado: 100 euros

MEDALHÕES para os pódios de age-group

AGEGROUP (9): 15-19; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; 50-54; +55

MEDALHA DE FINISHER para todos os atletas participantes.

Nota: Na prova de Mafra, na prova dos 10km há competição mas sem prémios monetários. Os prémios monetários só se aplicam aos 20Km.

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;

Nota2: A mesma pontuação vale para a classificação da GERAL e de AGEGROUP.

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 **3 equipas mais numerosas**.

B) NO CIRCUITO LYNXRACE 2023

PÓDIOS INDIVIDUAIS (M/F)

TROFÉU exclusivo para o pódio da geral

MEDALHÕES para o pódio em age-group

AGEGROUP (M/F): 15-19; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; 50-54; +55

MEDALHÃO para todos os atletas que se inscrevam nas 3 etapas.

PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

A classificação INDIVIDUAL no CIRCUITO LYNX será obtida através da soma dos pontos conquistados em cada prova (Cascais 10Km, Lisboa 10km, Mafra 10km/20km).

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

Nota2: **para se estar elegível para os pódios do CIRCUITO os atletas terão de inscrever-se nas três provas e pontuar, pelo menos, em duas;**

Nota3: CRITÉRIOS DE DESEMPATE: ganha o atleta que tenha ido às três provas ou com melhores classificações por prova e em último caso o ranking do ano anterior.

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

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.

11. ABASTECIMENTOS

Existirão abastecimentos adaptados a cada prova ao longo do percurso 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.

12. DUCHES

O local dos duches serão anunciados em data mais próxima da prova. A utilização dos balneários está dependente de um horário. Consultem sempre o Guia de Atleta que é publicado em cada prova.

13. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados.