

# GUIA DO ATLETA CIRCUITO LYNX 2023

## 1. LYNXRACE 2023

A LYNXRACE é uma Corrida de Obstáculos. O CIRCUITO LYNX, o evento principal da marca, é constituído por três provas em 2023: **CASCAIS** (13 de Maio), **LISBOA** (24 Junho) e **MAFRA** (22 de Outubro).

**Valor do PACK (3 provas) até 31 de Janeiro: 60 euros (com Tshirt de oferta)**

Nota: Para se estar elegível para os pódios do CIRCUITO LYNX **os atletas terão de estar inscritos nas três etapas mas para a classificação contam apenas as duas melhores prestações**. Ou seja, no limite, podem até não pontuar numa prova porque contam as duas melhores prestações. Mas, sublinhamos: terão de estar inscritos nas três etapas. A regra aplica-se também ao TROFÉU LYNX OCR BOMBEIROS.

## 2. TROFÉU LYNX OCR BOMBEIROS

Em 2023, na sequência de um protocolo assinado com a LIGA DOS BOMBEIROS PORTUGUESES, vai ser possível aos bombeiros inscreverem-se no CIRCUITO LYNX com um desconto especial. Ao mesmo tempo, essa inscrição vai permitir que cada bombeiro inscrito participe numa competição exclusiva. O TROFÉU LYNX OCR BOMBEIROS é um evento desportivo dividido em três etapas que coincidem com o CIRCUITO LYNX. Os bombeiros inscritos ficam a competir no seu próprio troféu mas também no CIRCUITO LYNX. Poderá ser estabelecida uma caixa de saída específica para os Bombeiros (dependendo do número de inscritos) mas se algum elemento já fizer parte dos 30 melhores do “ranking lynx” pode arrancar na primeira saída da prova. Podem também inscrever-se em grupo no âmbito “FUN”. Em cada prova/etapa, os bombeiros têm pódios independentes (M/F) mas ficam elegíveis para o pódios da prova desse dia e também do CIRCUITO LYNX. No fim da terceira prova, serão anunciados e premiados os vencedores masculinos e femininos da etapa do TROFÉU LYNX OCR BOMBEIROS. Cada bombeiro tem de inscrever-se individualmente ou por corporação.

**PRÉMIOS POR PROVA:** Medalhões para pódio da geral (M/F); Troféu para as 3 melhores Equipas em Competição; Troféu para 3 corporações mais numerosas. **PRÉMIOS TROFÉU LYNX OCR BOMBEIROS (após três etapas):** Medalhões para pódio da geral (M/F); Troféu para 3 melhores corporações. A pontuação é atribuída segundo as mesmas regras do CIRCUITO LYNXRACE (consultar ponto 16).

**Valores das inscrições: 55 euros (3 provas) até 31 de Janeiro (com Tshirt de oferta).**

## 3. LOCAIS DAS PROVAS

**LYXRACE CASCAIS (LIGA OCR)**, a 13 de Maio, no Parque Urbano Penhas do Marmeleiro. Esta prova tem duas distâncias: 5km (FUN/sem competição) e **10Km (competição para o circuito)**;

**LYNXRACE LISBOA**, a 24 de Junho, na Quinta de Santo António no Restelo. Esta prova tem duas distâncias: 5km (FUN/sem competição) e **10Km (competição para o circuito)**;

**LYNXRACE MAFRA** 22 de Outubro, na Tapada Militar de Mafra. Esta prova tem três distâncias: 5km (FUN/sem competição), **10km (competição para o circuito)** e **20km (competição para o circuito e conta a dobrar)**.

#### 4. PREÇOS DAS INSCRIÇÕES

Valor do PACK (até 31 de Janeiro) 60 euros, com a Tshirt de oferta

**NOTA: TSHIRT DE OFERTA PARA QUEM SE INSCREVER NAS TRÊS PROVAS**

A Tshirt será entregue no dia da primeira prova, mediante confirmação das inscrições, ou no POLIDESPORTIVO NOVA MORADA, OEIRAS, Avenida dos Fundadores, 73.

<b>CASCAIS – 13 de Maio</b>		
	<b>Até 31 de Janeiro</b>	<b>01 de Fev a 1 de Mai</b>
<b>5km</b>	15 euros	18 euros
<b>10km</b> (CIRCUITO)	20 euros	23 euros

<b>LISBOA – 24 de Junho</b>		
	<b>Até 30 de Março</b>	<b>01 de Mar a 11 de Jun</b>
<b>5km</b>	15 euros	18 euros
<b>10km</b> (CIRCUITO)	20 euros	23 euros

<b>MAFRA – 22 de Outubro</b>		
	<b>Até 31 de Julho</b>	<b>01 de Ago a 5 de Out</b>
<b>5km</b>	15 euros	18 euros
<b>10km</b> (CIRCUITO)	20 euros	23 euros
<b>20km</b> (CIRCUITO)	25 euros	28 euros

#### PREÇOS ESPECIAIS

- a) Para Grupos ou Equipas que inscrevam mais do que 10 atletas. Por cada 10 atletas inscritos, oferta da 11ª inscrição;
- b) Os bombeiros que se inscrevam individualmente ou em grupo terão um desconto adicional e para o usufruir terão de contactar a organização.

#### 5. DIA DA PROVA

As provas começam sempre às 09h (primeira saída) excepto se for feito comunicado a alterar a hora. Aconselhamos a presença no local pelo menos às 07h30 para levantamento de KITS de atleta.

#### 6. PERCURSOS

Os percursos serão anunciados uma semana antes de cada prova e estarão todos identificados com fitas amarelas penduradas e tabuletas amarelas com setas pretas que indicam mudanças de direção. Existe ainda a indicação para dividir as corridas de 5, 10 ou 20 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.

## 7. KITS DE ATLETA

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir do dia anterior à prova, no local, a partir das 15h e até às 20h. Ou no próprio dia a partir das 07h30.

## 8. REGRAS / OBSTÁCULOS

No CIRCUITO LYNXRACE, 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 (existem três penalizações possíveis explicadas no ponto seguinte).

### OS ATLETAS PODEM TENTAR PASSAR AS VEZES QUE QUISEREM OS OBSTÁCULOS MAS HÁ DUAS EXCEPÇÕES

- a) EM TRÊS OBSTÁCULOS DE SUSPENSÃO: Existirão **três obstáculos de suspensão que serão de tentativa única**. Esses obstáculos estarão identificados com um cartaz com a seguinte informação: “**1 TENTATIVA**”. Em caso de falha, a penalização são 5 minutos;
- b) LANÇA (ou similar): os atletas só podem atirar uma vez e em caso de falha, a **PENALIZAÇÃO É FEITA LOCAL** (pulinhos 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 (excepto os três de suspensão identificados e a LANÇA);
- 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;
- 4) Nos obstáculos de suspensão, os atletas podem passar como conseguirem ou quiserem, desde que usem apenas as mãos e braços (excepto nos obstáculos “LOWRIG”) e pegando apenas nos acessórios até tocar no sino (com as mãos) e não há obrigação de começar na primeira pega/furo/acessório. Os atletas só podem tocar no sino com as mãos.

## 9. PENALIZAÇÕES

Para quem está a competir, todos os obstáculos são obrigatórios. Quem não conseguir executar o obstáculo, deverá executar uma penalização.

Há 3 tipos de penalização.

**1ª – PENALIZAÇÃO DE TEMPO** – Esta penalização está colocada **apenas nos obstáculos de suspensão**. Ou seja, ninguém faz penalização física nos obstáculos de suspensão. Funciona da seguinte forma: no local do obstáculo está um juiz com um telemóvel. Esse telemóvel tem uma aplicação onde se colocam os números dos atletas que sejam penalizados no obstáculo. O atleta falha, o juiz coloca o seu número de dorsal na aplicação e o seu tempo final é aumentado em **5 MINUTOS** (por cada falha). Quando os atletas terminarem a prova, o seu tempo de prova é já o final porque a penalização entra automaticamente no sistema. Exemplo: duas falhas, significam 10 minutos. Um atleta que cruze a meta em 60 minutos, na verdade, o seu tempo final vai ser de 1h10m.

**2ª – DISTÂNCIA / PENALIZAÇÃO FINAL** – Para quase todos os outros obstáculos (barreiras, força, resistência) a penalização existente será executada após o último obstáculo da prova. Em cada obstáculo está um juiz (como é normal) e em caso de falha, o juiz fará um furo numa pulseira plastificada (**PULSEIRA DE PENALIZAÇÃO**) que será atribuída a todos os atletas. Exemplo: um atleta falha numa PAREDE, o atleta não consegue passar, o juiz faz um furo na pulseira. Após o último obstáculo da corrida, terá de fazer as penalizações. No caso de ter falhado também dois obstáculos de suspensão (o seu tempo já estará atualizado).

**3ª – PULINHOS DE LINCE / PENALIZAÇÃO NO LOCAL** – Esta penalização é aplicada apenas aos obstáculos de precisão. Exemplo: Lança ou Tiro. E é executada no local. É uma distância feita com os pés atados (Pulinhos de Lince).

**Os atletas terão de usar a PULSEIRA DE PENALIZAÇÃO** (que será entregue ao atleta no seu KIT). Por cada falha, será feito um furo na pulseira.

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. Esse controlo é feito na pulseira de penalização. Por cada falha, a pulseira é furada e depois por cada penalização realizada, a pulseira é furada de novo.

**ATENÇÃO! Há uma exceção neste modelo para quem compete na LIGA OCR. Esta regra aplica-se apenas na prova de Cascais.**

- **ATLETA DA LIGA (apenas na prova da LIGA no CIRCUITO LYNX/CASCAIS)**

- os atletas que competem na LIGA OCR levam uma pulseira só com dois furos possíveis porque só podem falhar 2 obstáculos. Após o terceiro furo, o atleta fica desqualificado. **Após passar a meta, estará um Marshall a verificar pulseiras. Serão desqualificados, no momento, quem tiver mais de dois furos na pulseira ou quem tiver um ou dois furos e não tenha ido fazer as penalizações.**

- Um atleta que esteja a competir na LIGA, deve seguir os mesmos protocolos. Sem falhas, segue direto para a meta; com uma ou duas falhas, deve ir fazer a penalização;

- 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;

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 inscreverem na LIGA, só podem falhar dois obstáculos (ou são desqualificados) enquanto que os restantes podem falhar mais obstáculos porque serão penalizados em TEMPO ou na PENALIZAÇÃO FINAL. Os atletas que se inscrevam na LIGA OCR obedecem a regras diferentes (2 falhas apenas) mas terão a possibilidade de lutar pelos pódios e pontuar na LIGA e no CIRCUITO LYNX. Quem está a competir na LIGA COMPETITIVE está a reger-se pelas mesmas regras do CIRCUITO LYNX.

Quem não quiser fazer as penalizações no final, segue para a meta, recebe a sua medalha mas não pontua (será desqualificado).

## **10. BRIEFING ANTES DA PROVA**

---

Em cada prova será feito um briefing, às 08h40, onde todos os atletas que vão competir devem estar. Serão passadas informações relevantes que reforcem o que já está no GUIA DE ATLETA.

- Pormenores do **percurso**;
- Formato e regras das **penalizações**;
- Pormenor sobre **obstáculos** (forma de execução);
- Motivos de **desqualificações**;
- **Sinalética** ao longo do percurso e distâncias.

## **11. 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 da organização;
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.

## **12. CONTROLO DE TEMPO**

---

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

## **13. 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.

## 14. 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](http://WWW.LYNXRACE.COM)

## 15. 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.

## 16. 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 2022**

#### **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.

### **17. 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.

### **18. DUCHES**

---

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

### **19. SEGUROS**

---

Todos os atletas estão segurados.