



GUIA DO ATLETA LYNXRACE OEIRAS 2021

1. LYNXRACE OEIRAS

A LYNXRACE CASCAIS é uma corrida de obstáculos com mais de 10 quilómetros e os atletas terão de ultrapassar 30 desafios colocados ao longo do percurso.

2. LOCAL DA PROVA

A LYNXRACE OEIRAS começa e acaba no Jamor (ao lado da parede de escalada).



3. DIA DA PROVA

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

4. KITS DE ATLETA

Os Kits dos atletas podem (e devem) ser levantados a partir do dia 06 de Agosto na LynxVillage, Jamor (ao lado da parede de escalada).

Aconselhamos os atletas levantarem dos Kits nos dias anteriores para evitar aglomerados e por causa das regras implementadas de combate à COVID19. No dia da prova, podem ser levantados a partir das 07h30. O KIT de atleta terá um dorsal (fita de cabeça) de uso obrigatório e uma pulseira com o CHIP.

5. AS REGRAS DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Deixamos em anexo, o nosso PLANO DE CONTINGÊNCIA contra a COVID19 que deve ser respeitado para que ninguém seja prejudicado mas deixamos aqui algumas regras:



- 1- Vai ser verificada a temperatura de cada atleta na entrada da área restrita de atleta;
- 2- Os atletas devem desinfetar as mãos ao entrar na lynxvilage;
- 3- Usar sempre a máscara a partir do momento em que chegam à lynxvilage;
- 4- Os atletas devem manter a máscara até ao momento da sua partida (durante a corrida não precisam usar);
- 5- Recomenda-se a utilização da máscara nos obstáculos de suspensão
- 6- O evento não terá público.
- 7- Não é obrigatório fazer-se teste à COVID19 mas cada atleta tem de ter um comportamento responsável e respeitar as regras propostas pela organização.

6. OBSTÁCULOS E PENALIZAÇÕES

- A) Há obstáculos de transposição obrigatória (os mais acessíveis).
- B) E há obstáculos com penalização.

- **Penalização de Distância:** LANÇA

- **Penalização de Tempo:** Obstáculos de Suspensão e algumas barreiras. Nesta penalização, um juiz atribui uma penalização de 7 minutos a todos os atletas que falhem a transposição do obstáculo. Há um obstáculo que terá a penalização de 14 minutos (informação que os juizes dão).

7. JUIZES DE PROVA E AS PENALIZAÇÕES

Cada juiz de obstáculo está identificado com um colete vermelho. Nos obstáculos onde é atribuída uma penalização de tempo, existe um segundo juiz que terá a função apenas de atribuir essa penalização de 7 minutos no local, usando para isso um sistema informático que terá consigo.

8. CONTROLO DE TEMPO A MEIO DO PERCURSO

A meio do percurso, será feito um controlo de tempo num local identificado.

9. 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.

10. T-SHIRT LYNXRACE

A partir desta edição da LYNXRACE, as t-shirts de participação, são uma opção de compra do atleta. Acharmos que só faz sentido o atleta receber uma t-shirt de participação se quiser mesmo ficar com ela. No acto da inscrição (ou mais tarde no seu perfil) o atleta pode optar pela sua aquisição. Valor: 5 euros. Quem comprou, será entregue no KIT. Mas podem ser adquiridas na lynxvilage.



11. PROVA KIDS

Não há em 2021.

12. LOCAL DAS INSCRIÇÕES

As inscrições podem ser feitas no site WWW.LYNXRACE.COM

13. INSCRIÇÕES

No ato da inscrição, cada atleta deve criar o seu perfil no site WWW.LYNXRACE.COM. Esse espaço fica editável, através da atribuição de uma password, de forma a permitir a cada atleta fazer alterações ou correções à sua inscrição (até ao limite permitido).

14. SAÍDA EM GRUPO

A saída será feita em grupos de 25 atletas. Os atletas devem dirigir-se à hora marcada para uma “CAIXA DE SAÍDA” (existirão três e estarão identificadas por 1, 2, 3) e só depois passarão para a “CAIXA DE PARTIDA”. Os atletas sairão a cada 4 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).

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).

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

Medalha de participação para todos os atletas participantes.



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 TRIPLE LYNX

Troféu para a melhor equipa de cada "TRIPLE LYNX" (masculina, feminina, mista) e por ordem de chegada.

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

Medalha exclusiva para todos os atletas que participem nas 4 etapas.

CRITÉRIOS 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

Nota1: Entre o 51º e o 100º, cada atleta pontua 5 pontos. Todos os restantes atletas, por etapa, só por terminar, pontuam 2 pontos.

Nota2: Os pódios INDIVIDUAIS no CIRCUITO LYNX2021 (soma das 4 provas) serão obtidos através da soma dos pontos conquistados em cada prova. Ganha quem fizer (em acumulado nas 4 provas) mais pontos.



Nota3: OS CRITÉRIOS DE DESEMPATE: Em caso de empate na classificação final do circuito LYNX2021 para os pódios por equipas no CIRCUITO LYNX2021, ganha o atleta que obtiver melhores classificações nas provas em que participou.

PÓDIOS POR EQUIPA

Troféu para as 5 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 quatro provas. Ganha a equipa com menos pontos.

MEDALHA EXCLUSIVA CIRCUITO LYNX RACE 2021

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

16. ABASTECIMENTOS

Existirão dois momentos de abastecimento: o primeiro a meio da prova com água e o segundo no final da prova com água e frutas.

17. DUCHES

No final da prova, será possível os atletas lavarem-se mas de forma muito condicionada por causa das restrições COVID19.

18. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados e com uma franquia de 60 euros.