

GUIA DO ATLETA CIRCUITO LYNX 2024

1. LYNXRACE 2024

A LYNXRACE é uma Corrida de Obstáculos. Em 2024, o LYNXRACE CLUB organiza quatro provas: três do CIRCUITO LYNX, constituído por três corridas e ainda mais uma prova por equipas: LYNX FUZILEIROS.

CIRCUITO LYNX 2024

LISBOA (12 de Maio), MAFRA (22 de Setembro) e MOURA (10 de Novembro).

Valor do PACK (3 provas) até 31 de Dezembro: 65 euros

LYNX FUZILEIROS - 23 de Junho

Prova por equipas de 6 elementos.

Equipas Masculinas, Femininas e Mistas (pelo menos 2 atletas de género diferente).

2. INSCRIÇÕES

No CIRCUITO LYNX 2024, os atletas podem inscrever-se em **OPEN** ou **COMPETITIVE**

Em **COMPETITIVE**, os atletas estão a competir, com tempo cronometrado e terão de cumprir as regras na passagem pelos obstáculos. Ideal para quem gosta de COMPETIÇÃO.

Em **OPEN**, os atletas Não estão a competir mas a corrida é cronometrada também. Ideal para quem procura DIVERSÃO. Não existem pódios nesta categoria.

Kids, crianças dos 6 aos 12 anos (percurso 2k+) Valor: 10 €

Valor do PACK (três corridas)

- Até 31 de DEZEMBRO: 65 euros

- Entre 1 JANEIRO e 11 MARÇO – 70 EUROS

- 5 KM (OPEN) Até 11 MARÇO – 50 EUROS

	1ª ETAPA - LISBOA – 12 de Maio		
	Até 31 de Dez	De 1 Jan a 28 Fev	01 de Mar a 29 de Abr
5km OPEN	18 euros	22 euros	25 euros
10km OPEN	25 euros	28 euros	30 euros
10km COMPETITIVE	25 euros	28 euros	30 euros

Data limite de inscrições: 29 de Abril (ou até esgotar)

	LYNX FUZILEIROS - BARREIRO – 23 de Junho		
	Até 31 de Dez	De 1 de Jan a 31 de Mar	01 de Abr a 10 de Jun
7km Equipa	24 euros	27 euros	30 euros

Data limite de inscrições: 10 de Junho (ou até esgotar)

2ª ETAPA - MAFRA – 22 de Setembro			
	Até 31 de Dez	De 1 de Jan a 31 Jul	01 de Ago a 9 de Set
5km OPEN	18 euros	22 euros	25 euros
10km OPEN	25 euros	28 euros	30 euros
10km COMPETITIVE	25 euros	28 euros	30 euros

Data limite de inscrições: 09 de Setembro (ou até esgotar)

3ª ETAPA - MOURA – 10 de Novembro			
	Até 31 de Dez	De 1 a 31 Ago	01 de Set a 25 de Out
5km OPEN	18 euros	22 euros	25 euros
10km OPEN	25 euros	28 euros	30 euros
10km COMPETITIVE	25 euros	28 euros	30 euros

Data limite de inscrições: 11 de Março (ou até esgotar)

PREÇOS ESPECIAIS

- a) Para Grupos ou Equipas que inscrevam mais do que 10 atletas. Por cada 10 atletas inscritos, oferta da 11ª inscrição;

3. 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.

4. PERCURSOS

Os percursos serão anunciados uma semana antes de cada prova e serão 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 e 10 km.

5. 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 19h. Ou no próprio dia a partir das 07h30 às 10h00.

6. 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).

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 de precisão);
- 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.

7. PENALIZAÇÕES

HÁ TRÊS TIPOS DE PENALIZAÇÕES

- 1) OBSTÁCULOS DE SUSPENSÃO: **5 MINUTOS** atribuídos no local com APP;
- 2) LANÇA (ou similares): **PULINHOS DE LINCE no local** (1 tentativa);
- 3) RESTANTES OBSTÁCULOS: CORTE DE PULSEIRA e **PULINHOS DE LINCE no final**.

Cada atleta começa a prova com três pulseiras coloridas. Por cada falha de obstáculo (da alínea 3), é cortada uma pulseira. Após o último obstáculo, o atleta a quem tenha sido cortada uma ou duas pulseiras, terá de fazer uma distância por cada falha. Quem falhar mais do que três obstáculos (da alínea 3) fica afastado dos pódios.

NOTA:

Na prova de Moura, as penalizações são diferentes porque esta prova faz parte da LIGA OCR 2024.

- LIGA ELITE tem três pulseiras, para todos os obstáculos. Três falhas desqualifica e uma ou duas, penalização no final;
- COMPETITIVE (restantes atletas a competir) terão seis pulseiras (poderão falhar 5 obstáculos) mas farão penalização no fim se falharem entre 1 e 5 obstáculos.

Os obstáculos de precisão terão penalização no local.

8. 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 reforçam 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.

9. MOTIVOS PARA DESQUALIFICAÇÃO

Os atletas serão desqualificados quando:

1. não executarem os obstáculos segundo as regras da organização;
2. não respeitem as regras das penalizações;
3. não usem o dorsal (fita de cabeça) e estejam a competir;
4. falhem o percurso (engano);
5. falhem os controlos de tempo intermédios.

10. CONTROLO DE TEMPO

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

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. SAÍDAS

Os primeiros atletas a sair são os que estão a competir (COMPETITIVE) e só depois quem vai em fun (OPEN). A primeira saída é atribuída aos atletas do **TOP 40 LYNX da GERAL** (conseguido através da pontuação do CIRCUITO do ano anterior). Depois, as saídas acontecem por AGEGROUP. E finalmente, sai quem se inscreve em OPEN. Os atletas poderão sair junto com os outros elementos da sua equipa. Cada membro da equipa inscreve-se individualmente e seleciona a equipa que representa. (as primeiras equipas a inscrever-se saem primeiro).

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 40, contacte a organização, antes de saírem as listas de saídas.

Local das inscrições: WWW.LYNXRACE.COM

ALTERAÇÃO DE INSCRIÇÕES

- Os atletas só podem fazer alterações na sua inscrição até 15 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 15 dias antes da prova, o atleta deverá pagar uma taxa de 5 euros; até ao limite de 3 dias antes do evento.
- 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.

13. 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.

14. 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: 150 euros

2º classificado: 100 euros

3º classificado: 75 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.

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.

B) NO CIRCUITO LYNXRACE 2024

PÓDIOS INDIVIDUAIS (M/F)

MEDALHÕES para o pódio da GERAL e AGEGROUP

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.

CRITÉRIOS/PONTUAÇÃO DE CLASSIFICAÇÃO, POR PROVA, INDIVIDUAL (M/F)

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	155	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.

PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

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

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

Nota2: **para se estar elegível para os pódios do CIRCUITO os atletas terão de pontuar pelo menos em duas provas;**

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.

15. 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.

16. 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.

17. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados.