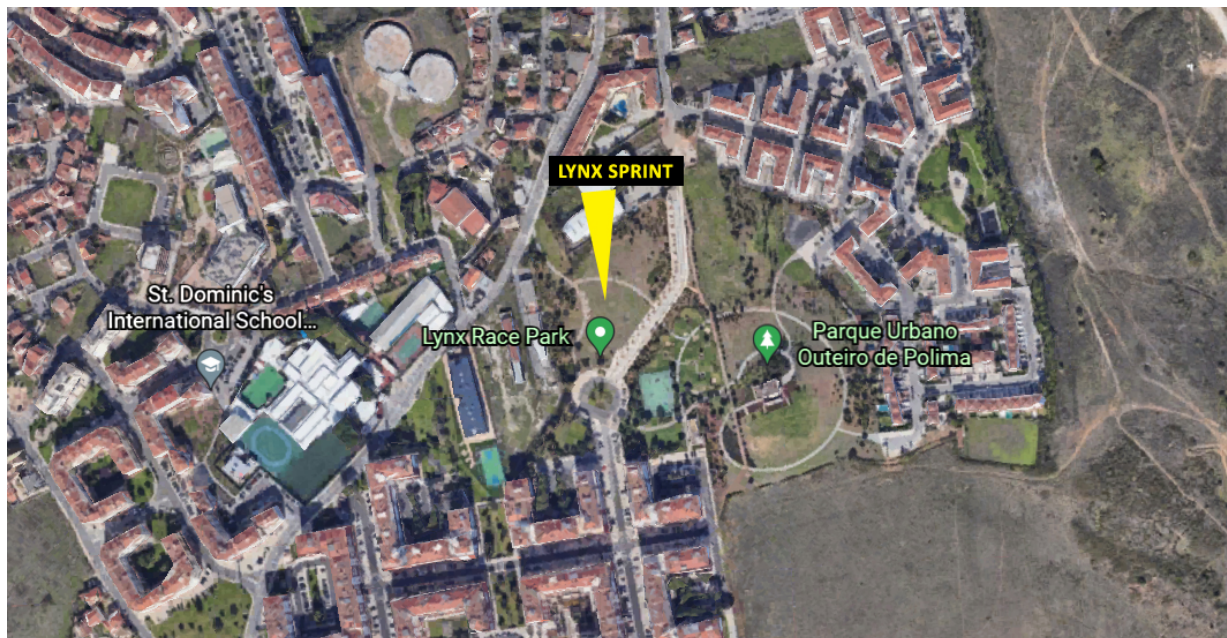


GUIA DO ATLETA LYNX SPRINT 2021 (LYNXGAMES)

LYNX SPRINT

A LYNX SPRINT 2021 é uma Corrida de Obstáculos com 4 Km e 30 obstáculos e realiza-se no Parque Urbano Outeiro de Polima, Freguesia de São Domingos de Rana, Cascais, **onde está o LYNXPARK**, no dia 27 de Novembro. Primeira saída: 09h00.

LIMITE DE INSCRIÇÕES: 200 ATLETAS



CARACTERÍSTICAS DA PROVA

Esta corrida tem contornos diferentes das restantes LYNXRACE (do circuito). Embora mais curta, é **muito mais exigente tecnicamente**:

- Só existem duas linhas por cada obstáculo;
- As saídas são feitas de minuto a minuto por dois atletas de cada vez;
- Os atletas podem inscrever-se em ELITE ou OPEN;
- Na categoria ELITE, os atletas podem ser desqualificados na maioria dos obstáculos;
- Ainda na categoria ELITE, há 11 obstáculos (os mais difíceis) onde os atletas que falhem os obstáculos serão PENALIZADOS com um acréscimo de 10 minutos por cada falha;
- Há um **número muito restrito de inscrições**.
- Sublinhamos: **os obstáculos mais fáceis de executar, dão desqualificação direta para quem não os consiga fazer. Todos os 11 obstáculos que já estão no LYNXRACE PARK desqualificam.**

KITS DE ATLETA

Os Kits podem ser levantados a partir de 26 de Novembro, sexta, na LYNXVILAGE, entre as 15h00 e as 20h00 e no próprio dia, a partir das 07h30 até as 10h00.

INSCRIÇÕES

ELITE 20 euros e OPEN 15 euros.

Data limite da Inscrição: 19 de novembro (ou até esgotar)

O que dá direito uma inscrição:

Exclusivo para ELITE:

- Chip de controlo de tempo;
- Acesso a pódios (geral e agegroup).

Para ELITE e OPEN:

- Medalha de finisher;
- Dorsal em fita de cabeça;
- Água e fruta no fim da prova;
- Seguro;
- Fotografias gratuitas do evento.

OBSTÁCULOS E PENALIZAÇÕES

Esta competição tem 30 obstáculos e a maioria são de suspensão.

Em OPEN, os atletas podem fazer a prova sem controlo de juízes. É a escolha ideal para quem quiser apenas divertir-se, treinar ou experimentar obstáculos.

EM ELITE, a competição será intensa, todos os obstáculos são obrigatórios mas há 11 que permitem uma penalização. **Há por isso duas possibilidades ao longo da prova:**

- DESQUALIFICAÇÃO:** A maioria dos obstáculos, os mais fáceis, (em caso de falha) dão desqualificação direta. Nesse caso, o MARSHALL responsável corta a pulseira de controlo de tempo. O atleta pode continuar em prova, no fim recebe medalha de participação mas fica afastado do pódio e o seu tempo não é contabilizado;
- PENALIZAÇÃO DE TEMPO:** ao longo da prova, há 11 obstáculos (os mais difíceis de executar) que permitirão uma penalização de tempo em caso de falha. O MARSHALL de PENALIZAÇÃO (o juiz que tem a aplicação de penalização na mão) aplica a penalização de tempo e só depois o atleta pode seguir em prova. A penalização é de 10 minutos em cada obstáculo falhado. Exemplo: 3 falhas: 30 minutos de penalização de tempo (que vai logo aparecer no fim da prova para cada atleta).

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.

BRIEFING ANTES DA PROVA

Briefing antes da prova, às 08h40, onde todos os atletas que vão competir em ELITE 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;

MOTIVOS PARA DESQUALIFICAÇÃO

Os atletas serão desqualificados quando:

- a) não executarem os obstáculos segundo as regras;
- b) por opção, pedindo para ser cortada a pulseira com o chip;
- c) não usem o dorsal (fita de cabeça) e estejam a competir;
- d) falhem o percurso (engano).

PERCURSO

O percurso está todo identificado com fitas brancas e pretas e setas em placas amarelas que indicam mudanças de direção. 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 juízes 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.

LOCAL DAS INSCRIÇÕES

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

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).

SAÍDAS

A saídas vão ser feitas a partir das 09h e a cada minuto saem 2 atletas de cada vez. Os atletas devem dirigir-se à hora marcada para uma “CAIXA DE PARTIDA” e por ordem 10 minutos antes da sua saída.

ORDEM DE SAÍDA

As saídas (dois a dois) serão feitas por ordem de inscrição com uma exceção: os primeiros 20 atletas do “RANKING LYNXRACE” (M/F), caso se inscrevam, terão prioridade sobre outros atletas e sairão segundo a sua classificação no “RANKING LYNXRACE”. Este “ranking” é o resultado classificativo do CIRCUITO LYNXRACE e pode ser consultado no site WWW.LYNXRACE.COM.

PRÉMIOS E PÓDIOS

Cada atleta inscrito recebe uma medalha de participação no fim da prova. Em ELITE, há medalhões para pódios por equipas e individuais na classificação geral (M/F) e por age-group (M/F).

PÓDIOS INDIVIDUAIS

GERAL

Pódio para os três primeiros classificados (M/F)

ATENÇÃO! Os seis atletas que façam pódio da geral serão retirados das contas para os pódios em AGEGROUP.

AGEGROUP

Pódios para os três melhores qualificados de cada escalão (M/F)

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

PÓDIOS EQUIPAS

MELHOR EQUIPA

Os resultados individuais contam para a classificação por. 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.

EQUIPA MAIS NUMEROSA

Pódio para as três equipas mais numerosas inscritas na corrida.

Medalha de participação para todos os atletas participantes.

ABASTECIMENTO

Existe apenas um abastecimento no fim da prova.

DUCHES & WC

Não existirão duches. Serão disponibilizados WC no local.

SEGUROS

Todos os atletas estão segurados.

LYNXGAMES

A LYNX SPRINT faz parte de um evento (LYNX GAMES) que prevê a ligação da modalidade à comunidade. O local pode ser visitado, utilizado e estarão atletas do LYNX CLUB para ajudar e tirar dúvidas. De manhã, 27 e 28 de Novembro, o espaço é dedicado à competição e as tardes destinam-se aos treinos e os atletas podem utilizar as estruturas que estão no local.