

GUIA DO ATLETA LYNXRACE CASCAIS 2021

1. LYNXRACE CASCAIS

A LYNX CASCAIS 2021 é uma Corrida de Obstáculos com 10 quilómetros e 25 obstáculos, realiza-se no Parque Urbano Penhas do Marmeleiro, no dia 16 de Outubro. A primeira saída acontece às 09h. Aconselhamos a presença no local pelo menos às 07h30.



2. PERCURSO

São 10 km dentro do parque natural. No primeiro abastecimento (A1), está a divisão entre quem faz os 5km (virar à esquerda) e quem faz os 10km (em frente).

3. KITS DE ATLETA

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir de 15 de Outubro, sexta-feira, na LYNXVILAGE, entre as 15h e as 20h.

4. OBSTÁCULOS E PENALIZAÇÕES

Na 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 física, percorrendo uma distância com os pés atados: "PULINHOS DE LINCE". Esta distância com os pés atados pode ser feita de duas formas:

NOTA: A corda fornecida é para colocar nos tornozelos. Não pode ser usada ao nível dos joelhos ou mais a cima. Se a penalização for feita de forma incorreta, o atleta terá de repeti-la.

- A) **"PULINHO DE LINCE" COM PESO:** No local do obstáculo, estará uma corda para colocar à volta dos pés e ainda um peso (ou um tronco, ou um pneu). A penalização executa-se de pés atados e carregando o peso.
- B) **"PULINHO DE LINCE" SEM PESO:** Em alguns obstáculos, os atletas poderão ter apenas de atar os pés e percorrer uma distância.

Em ambas as situações, os atletas percorrem uma distância que estará assinalada no local e regressam ao mesmo ponto de onde partiram. Só depois podem seguir em prova. Em todos estes locais estão juizes que vão controlar se a distância é realizada. Quem não quiser realizar a penalização será desqualificado.

Todos os atletas são obrigados a tentar executar o obstáculo pelo menos uma vez e podem tentar todas as vezes que quiserem.

5. BRIEFING ANTES DA PROVA

Vai passar a existir um briefing antes das provas, 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 quilómetros / 10 quilómetros).

6. 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;
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.

7. CONTROLO DE TEMPO A MEIO DO PERCURSO

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

8. PERCURSO

O percurso está todo identificado com fitas brancas e pretas e setas amarelas que indicam mudanças de direção. Existe ainda a indicação (vermelho/verde) para dividir a prova de 5 e dos 10 quilómetros. Sempre que um atleta não veja fitas durante mais de 50 metros, significa que não está no percurso certo e deve voltar para trás.

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

As t-shirts de participação, são uma opção de compra do atleta. Ahamos 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 a comprou, será entregue no KIT. Mas podem ser adquiridas na lynxvilage. No local da prova, as t-shirts terão o preço de dez euros.

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 para a prova será feita em grupos de 30 atletas. 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.

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: contam para a classificação final os três melhores resultados de cada atleta.

Nota4: CRITÉRIOS DE DESEMPATE: ganha o atleta que tenha ido às quatro provas ou com melhores classificações por prova.

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

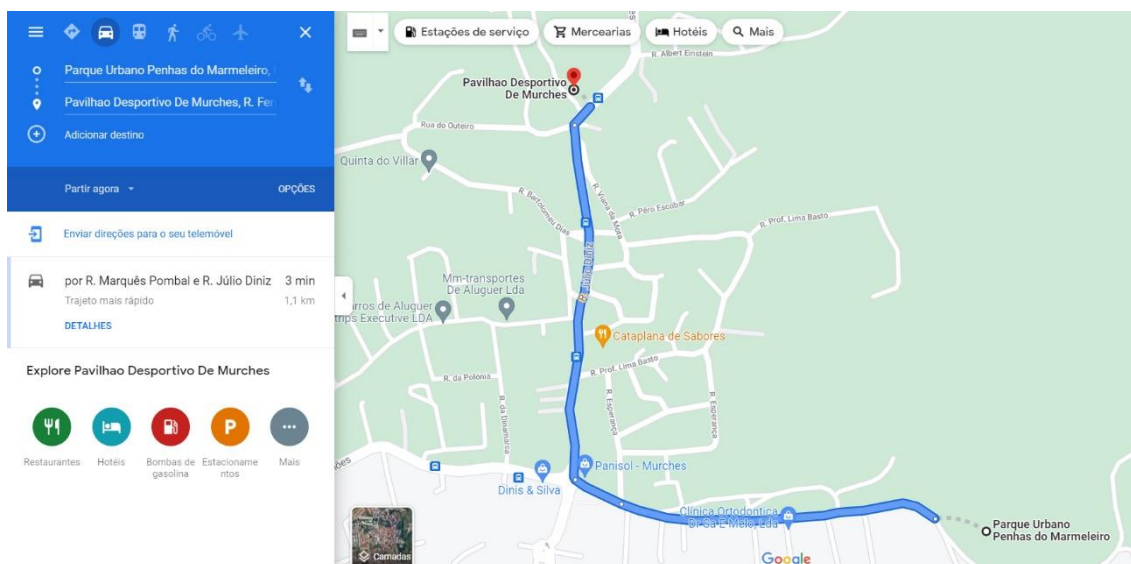
Como obter a medalha exclusiva na última prova? No fim da quarta etapa, após a prova, pedir na tenda LYNX, a medalha exclusiva mostrando o Cartão de Cidadão para validar a participação nas 4 etapas.

16. ABASTECIMENTOS

Existirão três momentos de abastecimento: o primeiro e segundo durante a prova 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.

17. DUCHES

No final da prova, será possível os atletas tomarem duche nas instalações do PAVILHÃO DESPORTIVO DE MURCHES e a partir das 10h. O pavilhão fica a cerca de 1 km da lynxvilage.



18. WC

Serão disponibilizadas WC portáteis junto da lynxvilage.

19. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados.

20. ESTACIONAMENTO

O local tem acesso limitado e estará cortado a carros e por isso o estacionamento terá de ser feito longe da área de saída. Aconselhamos os atletas a juntarem-se em grupos para minimizar o número de viaturas no local. Deixamos em baixo, algumas zonas onde poderão ser estacionadas viaturas.

