

# GUIA DO ATLETA LYNXRACE LISBOA 2021

## 1. LYNXRACE LISBOA

A LYNX LISBOA 2021 é uma corrida com 10 quilómetros e os atletas terão de ultrapassar mais de 40 obstáculos (porque repetem quase todos). Será uma corrida diferente das outras etapas do circuito. Em Lisboa, os atletas correm num percurso de 5 quilómetros e quem faz a distância mais longa (10km) terá de fazer duas voltas. Em baixo, está identificado com a letra “V” onde os atletas terão de continuar, numa bifurcação identificada no local, e realizar a segunda volta. Os obstáculos 21 a 24 só serão transpostos na última volta.



## 2. LOCAL DA PROVA

A LYNXRACE LISBOA realiza-se no Parque da Bela Vista. Todo o seu percurso é no interior do parque. A entrada faz-se pelo portão principal pela AV. Almirante Gago Coutinho.



### **3. DIA DA PROVA**

A prova realiza-se no dia 19 de Setembro, domingo, e a primeira saída acontece às 09h. Aconselhamos a presença no local pelo menos às 07h30.

---

### **4. PERCURSO**

A corrida vai decorrer toda no interior do Parque da Bela Vista. Existem dois abastecimentos ao longo da prova e controlo de tempo.

---

### **5. KITS DE ATLETA**

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir do dia 18 de Setembro, na LYNXVILAGE, a partir das 15h.

### **6. 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:

- 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.

### **7. 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;
- O local da divisão (5 quilómetros/10 quilómetros).

## **8. 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.

## **9. CONTROLO DE TEMPO A MEIO DO PERCURSO**

---

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

## **10. 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.

## **11. 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.

## **12. T-SHIRT LYNXRACE**

---

As t-shirts de participação, são uma opção de compra do atleta. Achamos 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.

## **13. PROVA KIDS**

---

Não há em 2021.

## **14. LOCAL DAS INSCRIÇÕES**

---

As inscrições podem ser feitas no site [WWW.LYNXRACE.COM](http://WWW.LYNXRACE.COM)

## **15. INSCRIÇÕES**

---

No ato da inscrição, cada atleta deve criar o seu perfil no site [WWW.LYNXRACE.COM](http://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).

## **16. SAÍDA EM GRUPO**

A saída para a prova será feita em grupos de 25 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.

## **17. 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.

### **18. ABASTECIMENTOS**

---

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

### **19. DUCHES**

---

No final da prova, estão disponíveis chuveiros em balneários no local.

### **20. SEGUROS**

---

Todos os atletas estão segurados.