

GUIA DO ATLETA LYNXRACE 2021

1. LYNXRACE 2021

A LYNXRACE é uma Corrida de Obstáculos e em 2021 é um CIRCUITO de quatro provas: OEIRAS (07 de Agosto); MAFRA (04 de Setembro); LISBOA (19 de Setembro) e CASCAIS (16 de Outubro). Este ano, todas as LYNXRACE fazem parte da LIGA OCR PORTUGAL da FPOCR.

2. KITS DE ATLETA

Aconselhamos os atletas a levantar os KITS no dia anterior à prova.

3. AS REGRAS DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Os atletas devem seguir o PLANO DE CONTINGÊNCIA contra a COVID19 e pode ser alvo de atualizações.

- 1- Vai ser verificada a temperatura de cada atleta na entrada da área restrita;
- 2- Os atletas devem desinfetar as mãos ao entrar na lynxvilage;
- 3- Os atletas devem usar sempre a máscara desde que chegam à lynxvilage;
- 4- Os atletas devem manter a máscara até ao momento da sua partida;
- 5- Os atletas só podem retirar a máscara após a partida;
- 6- O evento não terá público.

4. OBSTÁCULOS E PENALIZAÇÕES (atualizado)

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.

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 10 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 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 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 em cartão 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 |
|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 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 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 com um seguro de reembolso das despesas de tratamento de acordo com o estipulado por lei. O seguro tem uma franquía de 100€ suportada pelo segurado e acima deste valor todas as despesas de tratamento estão cobertas.