



GUIA DO ATLETA LYNXRACE FUZILEIROS

1. LYNXRACE FUZILEIROS

A LYNXRACE FUZILEIROS é uma Corrida de Obstáculos (OCR) por equipas (de 6 elementos) mas também uma MISSÃO com mais de 40 desafios distribuídos ao longo de 7 quilómetros.

2. LOCAL DA PROVA

A LYNXRACE FUZILEIROS vai realizar-se na Escola Prática dos Fuzileiros em Vale de Zebro, no Barreiro.

3. DIA DA PROVA

A prova realiza-se no dia 21 de Setembro, sábado, e a primeira saída acontece às 09h. Aconselhamos a presença no local pelo menos às 07h30 embora as portas da Unidade Militar só abram às 08h00. Nesse momento estaremos em condições para entregar os restantes KITS de equipa.

4. KITS DE ATLETA/EQUIPA

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir do dia 20 de Setembro a partir das 10h no local da prova (Escola de Fuzileiros) e no próprio dia a partir das 08h00. O kit de atleta será entregue por equipa. Ou seja, o primeiro atleta a chegar assumirá a responsabilidade de levantar o KIT DE EQUIPA que terá no seu interior: 1 CÁPSULA (CHIP), 6 FITAS DE CABEÇA, uma para cada atleta da equipa e de uso obrigatório, T-SHIRTS (no caso de algum atleta ter optado pela sua compra).

5. A MISSÃO DAS EQUIPAS

Nesta prova, os atletas têm uma missão a cumprir. No início, no KIT EQUIPA, cada equipa, recebe uma CÁPSULA (com chip no interior). No final da prova, cada atleta, vai receber uma mensagem, se a missão for cumprida com sucesso. Esse chip no interior da cápsula servirá também para controlar o tempo em prova de cada equipa.

6. O CHIP DE CONTROLO DE TEMPO

O chip de controlo de tempo está no interior da CÁPSULA que cada equipa vai receber no KIT de equipa. Essa CÁPSULA será a única forma de controlar o tempo das equipas e tem de chegar ao fim da prova, juntamente, com os 6 atletas de cada equipa.

7. FORMATO DA PROVA

Só é possível competir na LYNXRACE FUZILEIROS em equipa. A equipa sai em conjunto, terá de fazer o percurso em equipa e chegar toda ao mesmo tempo (os 6 elementos) para que a prova fique concluída. As equipas podem fazer (ou acabar) a prova com menos atletas mas a sua prestação não contará para a classificação geral e pódios.



8. AS CATEGORIAS DAS EQUIPAS

Para participar, os atletas devem inscrever-se em EQUIPAS de 6 elementos.

Os atletas podem inscrever-se nas seguintes modalidades: EQUIPAS MASCULINAS (6 homens ou 5+1); EQUIPAS FEMININAS (6 mulheres ou 5+1); EQUIPAS MISTAS (no mínimo 2 elementos por equipa de género diferente da maioria).

9. MARSHALLS DE PROVA

Os obstáculos são de execução obrigatória para todos os atletas. No caso de algum atleta falhar a sua execução, a equipa toda terá uma penalização de 25 burpees (que podem ser divididos por todos os membros da equipa). Esse controlo será feito pelos Marshalls.

10. BURPEES DE PENALIZAÇÃO

Uma equipa, por obstáculo, só fará no máximo 25 burpees. Mesmo que, por exemplo, 3 atletas da equipa falhem o obstáculo, apenas terão de fazer 25 burpees. Esses burpees podem ser feitos por um, vários ou todos os atletas da equipa. **Mas atenção: apenas pode estar um atleta por equipa a fazer burpees.**

11. MARSHALLS DE PROVA

Os Marshalls da prova nos obstáculos serão fuzileiros. Teremos os Marshalls (fuzileiros) para verificar a correta execução dos obstáculos, os marshalls para contar os burpees e ainda os marshalls de percurso para garantir que ninguém se engana no percurso que estará assinalado com fitas.

12. CONTROLO DE TEMPO A MEIO DO PERCURSO

A meio do percurso, será feito um controlo de tempo num local identificado. O atleta portador da CÁPSULA terá de o passar por um leitor e garantir que a leitura foi feita corretamente. Essa leitura será feita por um elemento da LYNXRACE e confirmada a sua correta leitura.

13. OBSTÁCULOS

Ao longo do percurso, vão estar marshalls 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. **ATENÇÃO:** durante o percurso, os atletas vão passar por linhas de água e serão convidados a nadar.

14. PENALIZAÇÃO NOS OBSTÁCULOS

Todos os atletas terão de fazer todos os obstáculos. Na eventualidade de algum atleta falhar um obstáculo, a equipa será penalizada com 25 burpees (que podem ser distribuídos por todos os atletas da equipa, sendo que apenas pode estar um atleta de cada equipa a fazer os burpees).



15. PASSAGEM NOS OBSTÁCULOS

Cada equipa vai abordar o obstáculo numa única linha. Existem obstáculos que têm várias linhas. Uma linha só pode servir para uma equipa. Ou seja, um obstáculo com 4 linhas terá de permitir a passagem a 4 equipas ao mesmo tempo.

16. OBSTÁCULOS DE PRECISÃO

Nos obstáculos de precisão, cada atleta terá de efetuar um disparo ou um arremesso mas **basta que 4 atletas da equipa acertem no alvo para ultrapassar o obstáculo com sucesso**. No caso de mais de duas falhas no alvo, a equipa faz 25 burpees . A penalização realiza-se como é descrito no ponto 11 (25 burpees que podem ser distribuídos por todos os membros da equipa).

17. OBSTÁCULOS DE FORÇA EM EQUIPA

Nestes dois obstáculos (PNEU e BOTE), que estarão identificados, aconselhamos a que todos os 6 atletas façam força, em simultâneo, mas não será obrigatório. Nestes obstáculos, será opção estratégica da equipa a forma como ultrapassam o obstáculo.

18. OBSTÁCULOS DE FORÇA EM ESTAFETA

Há obstáculos de força que terão de ser ultrapassados, em linha, e de forma individual. Um atleta de uma equipa carrega um peso durante uma distância, depois entrega a outro membro da equipa e só podem avançar quando os seis, na mesma linha, fizerem essa distância.

19. OBSTÁCULOS DE SUSPENSÃO

Nestes obstáculos, cada atleta deve passar individualmente, sem ajuda, e na mesma linha. A equipa só avança quando passarem os seis.

20. OBSTÁCULOS COM BARREIRAS/PAREDES

Os atletas podem ajudar-se entre si a ultrapassar o obstáculo.

21. OBSTÁCULOS COM ÁGUA

Existem alguns obstáculos onde os atletas terão de passar linhas de água. Há também dois pontos no percurso que abrigam a nadar. Vão existir alguns coletes salva-vidas para quem queira usar mas será da responsabilidade da equipa devolver o colete ao local onde o retirou.

22. T-SHIRT LYNXRACE

A partir desta edição da LYNXRACE, as t-shirts de participação, são uma opção de compra do atleta. Acreditamos 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.



23. PROVA KIDS

Para as crianças com menos de 12 anos, há um percurso à sombra, com monitores e com obstáculos para se divertirem enquanto os adultos fazem a prova principal. Cada atleta KID deve ser inscrito com os seus dados pessoais no site WWW.LYNXRACE.COM.

24. DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES

As inscrições fecham dia 13 de Setembro ou antes no caso de as vagas esgotarem.

25. DISTÂNCIA E OBSTÁCULOS

A LYNXRACE FUZILEIROS terá cerca de 7 quilómetros e 40 obstáculos para ultrapassar. Os obstáculos são os que existem na Escola de Fuzileiros e outros que a organização da prova vai acrescentar.

26. VALOR DA INSCRIÇÃO

Preço por atleta: 25 euros (com t-shirt); 20 euros (sem t-shirt)

27. LOCAL DAS INSCRIÇÕES

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

28. 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). A inscrição só pode ser feita por equipa. Cada equipa tem de ter obrigatoriamente 6 atletas.

29. INSCRIÇÕES LIMITADAS

A prova tem um limite de inscrições. Quando esse limite for atingido, as inscrições fecham.

30. COMO REALIZAR A INSCRIÇÃO

Os atletas devem criar um perfil e inscrever-se no site WWW.LYNXRACE.COM, após um registo e de forma individual. O primeiro atleta de uma equipa a inscrever-se identifica o nome da equipa para que os seguintes possam ligar a sua inscrição à equipa já criada. O processo é fácil e rápido. ATENÇÃO ao nome das equipas para facilitar a inscrição de todos os atletas.

31. SAÍDA EM VAGAS

A saída das equipas será por ordem de inscrição validada (paga) e com as 6 vagas preenchidas. Cada equipa deverá estar na PARTIDA, pelo menos, 5 minutos antes da sua saída. Vão sair duas equipas de cada vez a cada dois minutos. A não comparência da equipa na hora estipulada, origina desqualificação.



32. PRÉMIOS E PÓDIOS

Cada atleta inscrito recebe uma medalha de participação no fim da prova. Vão ao pódio as 3 equipas mais rápidas de cada categoria. Existem três categorias: MASCULINA, FEMININA e MISTAS. No pódio, será entregue um troféu a cada equipa vencedora da sua categoria (num total de 3 troféus) e ainda medalhões de pódio a cada atleta (num total de 54 medalhões). Há ainda um troféu para os cinco "clubes" que mais atletas inscrevam. Ou seja, uma BOX, uma escola, um grupo que consiga levar mais do que uma equipa pode vir a subir ao pódio das equipas que mais atletas levem. Exemplo: OCR TIGRES inscreve a equipa OCR TIGRES 1, OCR TIGRES 2 e OCR TIGRES 3. A OCR TIGRES pode vir a ganhar o pódio para equipa mais numerosa.

33. DORMIDAS

Quem quiser, poderá dormir na base dos fuzileiros de sexta para sábado, associando a experiência da prova à possibilidade de conhecer as instalações e assim ficar mais confortável para o dia da LYNXRACE FUZILEIROS. Quem quiser, terá de escolher quando fizer a inscrição e essa opção terá um custo de 20 euros. Os atletas ficam instalados numa caserna disponibilizada à organização. Só existem 100 camas disponíveis. Os atletas devem levar lençóis ou saco cama. O valor dá direito a uma dormida em caserna, banho quente e pequeno almoço.

34. ABASTECIMENTOS

Existirão dois momentos de abastecimento: o primeiro a meio da prova com água e bebida energética e o segundo no final da prova com água e frutas.

35. DUCHES

No final da prova, será possível os atletas lavarem-se para retirarem a lama do corpo utilizando para isso os duches dos fuzileiros identificados para o efeito.

36. ESTACIONAMENTO

O estacionamento existe, é gratuito, no interior da Escola de Fuzileiros. Quem optar por estacionar no interior da Escola de Fuzileiros só o pode fazer até às 08h50. A saída do estacionamento da Escola de Fuzileiros fica condicionada à realização da prova.

37. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados e com uma franquia de 60 euros.