



REGULAMENTO LYNX RACE FUZILEIROS “Ninguém fica para trás”

A **LYNXRACE FUZILEIROS** é uma Corrida de Obstáculos (OCR) por equipas e terá também um pequeno circuito para as crianças.

FORMATO DA PROVA

Só é possível participar na **LYNXRACE FUZILEIROS** em equipa. O lema da prova é: “ninguém fica para trás”. Ou seja, 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 e a equipa elegível para a classificação final.

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

Os atletas podem inscrever-se nas seguintes categorias:

- EQUIPAS MASCULINAS (6 homens)
- EQUIPAS FEMININAS (6 mulheres)
- EQUIPAS MISTAS (requisito: 2 elementos da equipa de género diferente da maioria)

IDADE DOS PARTICIPANTES

A idade mínima dos participantes é 16 anos, contudo podem participar nas equipas elementos com menos de 16 anos com a condição de serem acompanhados pelos seus encarregados de educação na própria equipa ou terem entregue o termo de responsabilidade de JOVENS que se encontra no site www.lynxrace.com

LOCAL DA PROVA

A LYNXRACE FUZILEIROS vai realizar-se na Escola Prática dos Fuzileiros em Vale de Zebro, no Barreiro, num dos espaços de instrução militar mais icónicos do país.

DIA DA PROVA

A prova vai realizar-se no dia 21 de setembro, sábado, e a primeira saída acontece às 09:00h.

DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES

As inscrições **terminam no dia 13 de setembro** ou antes no caso de as vagas esgotarem.

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. 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** por que durante o percurso, os atletas vão passar por linhas de água e serão convidados a nadar.



VALOR DA INSCRIÇÃO

Preço por atleta: 20 euros

INSCRIÇÕES

- As inscrições podem ser feitas no site WWW.LYNXRACE.COM
- 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.
- **ATENÇÃO** ao nome das equipas. Não serão aceites nomes semelhantes. Mas podem inscrever-se várias equipas a representar o mesmo "clube"

INSCRIÇÕES LIMITADAS

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

SAÍDA EM VAGAS

A saída das equipas será por ordem de inscrição validada (paga).

PRÉMIOS E PÓDIOS

- Cada atleta inscrito recebe uma medalha de participação.
- Pódio para as 3 equipas mais rápidas de cada categoria. Existem três categorias: MASCULINA, FEMININA e MISTAS.
- No pódio, será entregue um troféu para a cada equipa e medalhões de pódio aos atletas das respetivas equipas.

TROFÉU +EQUIPAS

Há ainda um troféu para os três "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.

T-SHIRT

Os atletas só recebem t-shirt de participação se optarem pela sua aquisição. Nesse caso, devem escolher no ato da inscrição a opção e pagar mais 5 euros.

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.**



ABASTECIMENTOS

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

DUCHES

No final da prova, será possível os atletas utilizarem os duches das casernas dos fuzileiros identificados para o efeito.

SEGUROS

Todos os atletas inscritos estão ao abrigo de um seguro de acidentes pessoais que tem uma franquia associada definida pela seguradora e que será da responsabilidade do atleta em caso de acidente.

PROVA DE CRIANÇAS

Haverá um pequeno circuito de obstáculos e insufláveis para as crianças mais pequenas. Deverão estar devidamente inscritas na plataforma.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Os termos de responsabilidade estão disponíveis no site, deverão ser impressos pelos participantes e entregues no dia do levantamento dos dorsais.

É da responsabilidade dos participantes o preenchimento correto da informação.

Embora a LYNX RACE se realize no interior da Escola de Fuzileiros, a Marinha e os Fuzileiros não podem ser responsabilizados por qualquer tipo de acidente que aconteça aos atletas.