



## GUIA DO ATLETA LYNXRACE FUZILEIROS 2025

### 1. LYNXRACE FUZILEIROS – Domingo, 15 de Junho

A LYNXRACE FUZILEIROS é uma Corrida de Obstáculos patrocinada pela Câmara Municipal do Barreiro que só pode ser realizada em equipas de 6 elementos mas é também uma MISSÃO com mais de 40 desafios distribuídos ao longo de mais de sete quilómetros.

### 2. INSCRIÇÕES

Podem ser feitas no site [WWW.LYNXRACE.PT](http://WWW.LYNXRACE.PT)

	LYNX FUZILEIROS - BARREIRO – Domingo, 15 de Junho		
	Até 31 de Dez	De 1 de Jan a 31 de Mar	01 de Abr a 1 de Jun
7km (6x, 1 inscrição por aleta)	18 euros	22 euros	25 euros

Data limite de inscrições: 1 de Junho (ou até esgotar)

\*os blocos de partida serão elaborados por ordem de inscrição.





### 3. LISTA DE SAÍDAS

---

Poderá ser consultada no site [WWW.LYNXRACE.PT](http://WWW.LYNXRACE.PT) na semana da prova.

### 4. LOCAL DA PROVA

---

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

### 5. DIA DA PROVA

---

A prova realiza-se, Domingo, 15 Junho, e a primeira saída acontece às 09h. **Aconselhamos a presença no local às 07h30.** Nesse momento estaremos em condições para entregar os restantes KITS de equipa.

### 6. KITS DE ATLETA/EQUIPA

---

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir do dia 14 de Junho entre as 15h e as 17h no local da prova (Escola de Fuzileiros) e no próprio dia entre as 07h30 e as 10h30. 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.

### 7. 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).

### 8. 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.

### 9. 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.

### 10. 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); EQUIPAS FEMININAS (6 mulheres); EQUIPAS MISTAS (no mínimo 1 elemento por equipa de género diferente).



#### 11. 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 10 burpees. Cada elemento da equipa tem de fazer os 10 burpees. **Exemplo: 1 atleta falha um obstáculo de suspensão: cada atleta terá de fazer 10 burpees.**

#### 12. BURPEES DE PENALIZAÇÃO

Basta que um atleta não consiga ultrapassar um obstáculo e todos os atletas fazem os 10 burpees (10 burpees cada um). Os burpees são para fazer corretamente e a equipa tem de os contar.

#### 13. MARSHALLS DE PROVA

Em cada obstáculo estará um marshall para confirmar que as equipas passam corretamente os obstáculos.

#### 14. 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.

## 15. 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.

#### 16. 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.

#### 17. OBSTÁCULOS DE PRECISÃO

Na lança, basta acertar uma vez. Um atleta pode repetir até acertar ou então passar a vez ao seguinte até um máximo de seis arremessos. Após os seis arremessos falhados, podem seguir.

#### 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.

#### 22. DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES

As inscrições fecham dia 1 de Junho ou antes no caso de as vagas esgotarem.

#### 23. 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).

#### 24. 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.

#### 25. DUCHES

No final da prova, será possível os atletas lavarem-se para retirarem a lama do corpo utilizando para isso **os balneários nas Piscinas mas antes de entrarem terão de limpar a lama do corpo com a ajuda de duas mangueiras no exterior.**

#### 26. 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.

#### 27. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados e com uma franquia de 100 euros.



## A VOSSA MISSÃO

CADA EQUIPA LEVA UMA CÁPSULA COM CHIP DO INÍCIO ATÉ AO FIM DA CORRIDA.



## PENALIZAÇÃO / 10 BURPEES

BASTA UM ATLETA FALHAR UM OBSTÁCULO E TODOS OS ATLETAS DA EQUIPA TERÃO DE FAZER 10 BURPEES (10 x SEIS)



## SABER NADAR

OS ATLETAS VÃO PASSAR POR VÁRIAS LINHAS DE ÁGUA E TANQUES. EM ALGUNS LOCAIS, PODERÁ TER UM METRO DE PROFUNDIDADE.



## 40 OBSTÁCULOS

ATLETAS, VÃO MOLHAR-SE! E TERÃO AINDA TANTOS OUTROS DESAFIOS SUSPENSÃO | PERÍCIA | FORÇA | RESISTÊNCIA