



LYNXRACE FUZILEIROS 2026

1. LYNXRACE FUZILEIROS

A LYNXRACE FUZILEIROS é uma Corrida de Obstáculos (OCR) e só pode ser realizada em equipas de 6 elementos (masculinas, femininas e mistas). Os atletas (em equipa) terão de ultrapassar mais de 40 obstáculos distribuídos ao longo de mais de 7 quilómetros.

Realiza-se a **11 de Julho (sábado) entre as 09h00 e as 12h30** e tem o apoio da CÂMARA MUNICIPAL do BARREIRO.

Mais informações: WWW.LYNXRACE.PT

INSCRIÇÕES LIMITADAS

2. VALOR DAS INSCRIÇÕES

INSCRIÇÕES EM: **WWW.LYNXRACE.PT**

LYNX FUZILEIROS 2026			
	Até 31 Dezembro	01 janeiro a 31 de Maio	01 de Junho a 24 de Junho
Valor por equipa:	114 euros	138 euros	156 euros
Valor por atleta:	19 euros	23 euros	26 euros

DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO:
24 de Junho (ou até esgotar)

3. DIA DA PROVA

A LYNX FUZILEIROS realiza-se no sábado, 11 de julho, domingo, 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.

4. LISTA DE SAÍDAS

Será anunciada uma semana antes da prova juntamente com o GUIA DE ATLETA. Saem duas equipas de cada vez a cada três minutos.



5. LOCAL DA PROVA

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

6. KITS DE ATLETA/EQUIPA

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir do dia 10 de Julho entre as 15h e as 18h no local da prova (Escola de Fuzileiros) e no próprio dia entre as 07h30 e as 09h30. 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).

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) e deve entregá-la no fim da prova, na meta.

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 da maioria).

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: peito no chão, salto com pés a levantar do chão e mãos a cima da cabeça.

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. Em caso de falha, apenas de um atleta, todos terão de fazer 10 burpees cada.

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 24 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 no exterior da Escola de Fuzileiros.

27. SEGUROS

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