

GUIA DO ATLETA LYNXRACE LISBOA - RESTELO

1. LYNXRACE LISBOA | ETAPA 2 CIRCUITO LYNX (2/3)

A LYNX LISBOA 2025 é uma Corrida de Obstáculos patrocinada pela Câmara Municipal de Lisboa e realiza-se a 04 de Maio, no Parque da Quinta de Santo António, no Restelo, ao lado do Externato São José.



Valor do PACK (três corridas)

Até 31 de DEZEMBRO:

65 euros, 10 Km | 50 euros, 05 Km

	2ª ETAPA - LISBOA – Domingo, 04 de Maio		
	Até 31 de Dezembro	De 1 de Janeiro a 20 Março	21 de Março a 24 de Abril
5km OPEN	18 euros	22 euros	25 euros
10km OPEN	25 euros	28 euros	30 euros
10km COMPETITIVE	25 euros	28 euros	30 euros

Data limite de inscrições: 24 de Abril (ou até esgotar)

Kids - Dos 6 aos 14 anos – 10€

2. INSCRIÇÕES

No CIRCUITO LYNX 2025, os atletas podem inscrever-se em **OPEN** ou **COMPETITIVE**

Em **COMPETITIVE**, os atletas estão a competir, com tempo cronometrado e terão de cumprir as regras na passagem pelos obstáculos. Ideal para quem gosta de COMPETIÇÃO.

Em **OPEN**, os atletas não estão a competir mas a corrida é cronometrada também. Ideal para quem procura DIVERSÃO.

Local das inscrições: WWW.LYNXRACE.PT

3. INÍCIO DA CORRIDA

A primeira vaga vai sair às 09h. Aconselhamos a presença no local, a partir das 07h30 e até às 09h30 para recolha de KITS (que podem ser levantados desde o dia anterior entre as 15h30 e as 19h00).

4. PERCURSO

Quem faz os 10 quilómetros vai dar duas voltas ao mesmo percurso (excepção da parte final) e por isso vai repetir alguns obstáculos (CONSULTAR LISTA NO RULEBOOK que será publicado uma semana antes da prova). 10KM, duas voltas. 5KM, 1 volta.

5. ABASTECIMENTOS & LIXO

Existirá um abastecimento durante o percurso e caixotes do lixo no obstáculo seguinte para que nada seja atirado para o chão. Para quem fuma, e esteja na LYNXRACE, atenção às beatas porque vai estar muito calor e o risco de incêndio é elevado.

6. DUCHES

Existirá um local para duchas a cerca de 200 metros da meta, no Externato São José.

7. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados.

8. DIA DA PROVA

As provas começam sempre às 09h (primeira saída) exceto se for feito comunicado a alterar a hora. Aconselhamos a presença no local pelo menos às 07h30 para levantamento de KITS de atleta.

9. PERCURSOS

Os percursos serão anunciados duas semanas antes de cada prova (RULEBOOK) e serão identificados com fitas penduradas e tabuletas amarelas com setas pretas que indicam mudanças de direção. Existe ainda a indicação para dividir as corridas de 5 e 10 km.

10. KITS DE ATLETA

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir do dia anterior à prova, no local, a partir das 15h e até às 18h. Ou no próprio dia a partir das 07h30 às 10h00.

11. REGRAS / OBSTÁCULOS

No CIRCUITO 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 (existem três penalizações possíveis explicadas no ponto seguinte).

NOTAS:

- 1) Nenhum atleta que falhe um obstáculo pode passar para o próximo sem que seja controlado pelo Marshall;
- 2) Cada atleta pode tentar passar o obstáculo as vezes que quiser (excepto os de precisão);
- 3) O MARSHALL pode desqualificar um atleta se algum obstáculo não estiver a ser executado corretamente (e se o atleta se recusar a repetir). Exemplo: nos obstáculos de suspensão, os atletas só podem agarrar nos acessórios;
- 4) Nos obstáculos de suspensão, os atletas podem passar como conseguirem, desde que respeitem as regras e não há obrigação de começar na primeira pega/furo/acessório. Os atletas só podem tocar no sino com as mãos.

12. PENALIZAÇÕES / CIRCUITO

HÁ TRÊS TIPOS DE PENALIZAÇÕES

- a) **OBSTÁCULOS DE SUSPENSÃO: 5 MINUTOS** atribuídos no local com APP;
- b) **LANÇA (ou similares) & outros: PULINHOS DE LINCE no local;**
- c) **RESTANTES OBSTÁCULOS: CORTE DE PULSEIRA e PULINHOS DE LINCE no final.**

Cada atleta começa a prova com **três pulseiras** coloridas. Por cada falha de obstáculo (da alínea 3), é cortada uma pulseira. Após o último obstáculo, os atletas a quem tenham sido cortadas pulseiras, terão de fazer uma distância por cada falha. Quem falhar mais do que três obstáculos (da alínea 3) fica afastado dos pódios.

13. MOTIVOS PARA DESQUALIFICAÇÃO

Os atletas serão desqualificados quando:

1. não executarem os obstáculos segundo as regras da organização;
2. não respeitem as regras das penalizações;
3. não usem o dorsal (fita de cabeça) e estejam a competir;
4. falhem o percurso (engano);
5. falhem os controlos de tempo intermédios.

14. CONTROLO DE TEMPO

A meio do percurso, serão colocados controlos de tempo em locais identificados.

15. OBSTÁCULOS

Ao longo do percurso, vão estar juízes 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.

16. SAÍDAS

As primeiras duas saídas são atribuídas aos atletas do **TOP 80 LYNX da GERAL masculina** (conseguido através da pontuação do CIRCUITO do ano anterior); depois saem as mulheres do TOP 40, depois os restantes atletas em competição por ordem de inscrição e finalmente sai quem se inscreve em OPEN. Os atletas poderão sair junto com os outros elementos da sua equipa. Cada membro da equipa inscreve-se individualmente e seleciona a equipa que representa. (as primeiras equipas a inscreverem-se saem primeiro).

ATENÇÃO! É obrigatório a inscrição das equipas ser feito em MAIÚSCULAS e respeitando espaços e o nome correto de cada equipa.

Exemplo: LYNXRACE CLUB (correto); LYNX CLUB (incorreto) LYNX RACE CLUB (incorreto)

Nota: quem não quiser sair na primeira vaga mas esteja no TOP 80, contacte a organização, antes de saírem as listas de saídas.

17. 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).

PRÉMIOS/PÓDIOS INDIVIDUAIS (M/F)

TROFÉU para o pódio da geral

PRÉMIO FINANCEIRO para o pódio da classificação geral

1º classificado: 150 euros

2º classificado: 100 euros

3º classificado: 75 euros

MEDALHÕES para os pódios de age-group

AGEGROUP (9): 15-19; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; 50-54; +55

MEDALHA DE FINISHER 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.

Nota2: A mesma pontuação vale para a classificação da GERAL e de AGEGROUP.