

LYNX MOURA 2025**1. LYNXRACE MOURA – ETAPA 1/3**

A primeira etapa do CIRCUITO LYNX realiza-se a 30 de Março, domingo, em Moura. A partida e a chegada (lynxvilage) acontecem no Castelo de Moura.

A LYNX MOURA 2025 é uma Corrida de Obstáculos, patrocinada pela Câmara Municipal de Moura, com três distâncias: +2Km (KIDS); +5 Km (FUN), +10 Km (competição e FUN).

2. LOCAL DA PROVA

A LYNXRACE MOURA começa e acaba no Castelo de Moura (identificado na imagem como LYNXVILAGE).

**Valor do PACK (três corridas)****Até 31 de DEZEMBRO:****65 euros, 10 Km | 50 euros, 05 Km**

	1ª ETAPA - MOURA – Domingo, 30 de Março		
	Até 31 de Dezembro	De 1 Janeiro a 31 de Janeiro	01 de Fevereiro a 20 de Março
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: 20 de Março (ou até esgotar)

Kids- Dos 6 aos 14 anos – 10€

3. 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

4. DUCHES

Piscina Municipal Coberta – Manuel Mestre

5. SAÍDAS

Poderão ser consultadas, na semana da prova, no site www.lynxrace.pt.

6. OBSTÁCULOS e PERCURSO

Serão divulgados no RULEBOOK uma semana antes da prova

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. CONTROLO DE TEMPO

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

14. 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.

15. 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 inscrever-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.

16. 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.

17. ABASTECIMENTOS

Existirão abastecimentos adaptados a cada prova ao longo do percurso com água e o último no final da prova com água e frutas. Vão ser colocados CAIXOTES DO LIXO nos abastecimentos e depois também a

50 metros após o abastecimento e ainda no obstáculo seguinte, para evitar que as garrafas sejam atiradas para o chão.

18. SEGUROS

Todos os atletas estão seguros.

19. PONTOS DE INTERESSE



- 1- Posto de Turismo (Secretariado / Partida / Chegada)
- 2- Estacionamento 1: Estrada da Amareleja
- 3- Estacionamento 2: Estrada da Amareleja
- 4- Estacionamento 3: Muralha
- 5- Dormidas em “Chão duro” – Bombeiros Voluntários de Moura
- 6- Zona de Banhos (água fria) – Piscina Municipal de Ar Livre
- 7- Zona de Banhos (água quente) – Piscina Municipal Coberta – Manuel Mestre