

LYNX MOURA 2026

AVENTURA ALENTEJANA

1. LYNXRACE – AVENTURA ALENTEJANA

A LYNX MOURA é a nossa prova alentejana. Começa e acaba no Castelo de Moura e passa por trilhos inspiradores da paisagem raiana e os atletas vão ser testados ao longo de um percurso que passa por olivais, trilhos íngremes, uma ribeira, uma cascata e piscina.

Esta LYNX também é uma etapa da LIGA OCR 2026 da FPOCR.

A LYNX MOURA 2026 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. INSCRIÇÕES

Os atletas podem inscrever-se em **LIGA ELITE**, **LIGA COMPETITIVE**, **COMPETITIVE** ou **OPEN**.

Em competição, terão o tempo cronometrado e terão de cumprir as regras na passagem pelos obstáculos. Ideal para quem gosta de COMPETIR.

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

As vagas em LIGA ELITE ou LIGA COMPETITIVE são exclusivas para os atletas federados.

	LYNX MOURA – Domingo, 22 de Março		
	Até 31 de Dezembro	De 1 Janeiro a 31 de Janeiro	01 de Fevereiro a 10 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
2km KIDS	15 euros	15 euros	15 euros

Data limite de inscrições:
10 de Março (ou até esgotar)

3. LOCAL DA PROVA

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



4. KITS DE ATLETA

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir dos dias: 21 de Março, na LYNXVILAGE, Moura, entre as 15h e as 17h ou 22 de Março, na LYNXVILAGE, Moura, entre as 07h30 e as 10h00.

5. REGRAS

Os atletas federados devem inscrever-se em LIGA ELITE ou LIGA COMPETITIVE. Cada atleta sai com uma pulseira com CHIP e três pulseiras de penalização (se estiver a competir pela LIGA ELITE) ou seis pulseiras (se estiver a competir em LIGA COMPETITIVE ou competitive):

CATEGORIAS:

- a) LIGA ELITE – 3 pulseiras + CHIP
- b) LIGA COMPETITIVE – 6 pulseiras + CHIP
- c) COMPETITIVE – 6 pulseiras + CHIP
- d) FUN – zero pulseiras + CHIP

6. DIA DA PROVA

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

7. GUIA DE ATLETA

O Guia de Atleta será enviado aos atletas, cerca de 10 dias antes da prova, com informações importantes como o percurso final, obstáculos, localização de balneários, casas de banho entre outras indicações.

8. PERCURSOS

Os percursos serão anunciados duas semanas antes de cada prova e serão identificados com fitas amarelas penduradas e tabuletas amarelas com setas pretas que indicam mudanças de direção. Existe ainda a indicação para dividir as corridas de 2km, 5km 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

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 DUAS penalizações possíveis explicadas no ponto seguinte).

TIPOS DE OBSTÁCULOS:

- **TENTATIVA ILIMITADA:** os atletas podem tentar as vezes que quiserem até conseguirem ter sucesso;
- **TENTATIVA ÚNICA:** os atletas podem apenas tentar uma vez. No caso de errarem, são penalizados;
- **MANDATÓRIOS:** este tipo de obstáculo pode levar diretamente à desqualificação. Normalmente, são os obstáculos de carga. Em suma, os obstáculos de carga não podem ser substituídos por penalização. São “mandatórios”. Se um atleta que esteja a competir se recusar a fazer, será desqualificado (corte de todas as pulseiras).

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 tentativa única);
- 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 ou quiserem, desde que usem apenas as mãos e braços (excepto se os obstáculos de suspensão estiverem identificados e permitam a utilização de mãos e pés; Não há obrigação de começar na primeira pega/furo/acessório. Os atletas só podem tocar no sino com as mãos;
- 5) Poderão existir obstáculos identificados como de tentativa única.

11. PENALIZAÇÕES

HÁ DOIS TIPOS DE PENALIZAÇÕES

- a) **DISTÂNCIA no local;**
- b) **CORTE DE PULSEIRA e DISTÂNCIA no FINAL.**

NOTA: a maioria dos obstáculos (em caso de falha) leva a corte de pulseira mas alguns permitem a penalização no local (e não há corte de pulseira).

Em competição, cada atleta começa a prova com **seis pulseiras coloridas**. Por cada falha de obstáculo, ou é cortada uma pulseira ou penaliza no local (excepto os atletas da LIGA ELITE que levam apenas 3 pulseiras). Após o último obstáculo, o atleta a quem tenha sido cortada uma ou mais pulseiras, terá de fazer uma distância por cada falha. Quem falhar mais do que cinco obstáculos, fica afastado dos pódios.

12. BRIEFING ANTES DA PROVA

Em cada prova será feito um briefing, às 08h40, onde todos os atletas que vão competir devem estar. Serão passadas informações relevantes que reforçam o que já está no GUIA DE ATLETA.

- Pormenores do **percurso**;
- Formato e regras das **penalizações**;
- Pormenor sobre **obstáculos** (forma de execução);
- Motivos de **desqualificações**;
- **Sinalética** ao longo do percurso e distâncias.

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. falhem o percurso (engano);
4. não usem o chip;
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 juizes para confirmar que os obstáculos são realizados com sucesso e respeitando as regras da prova. Os atletas vão enfrentar obstáculos de força, pericia, equilíbrio, precisão e serão testados na sua resiliência e capacidade de adaptação.

16. SAÍDAS

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

Exemplo: NOVAMORADA LYNX (correto); NOVAMORADALYNX (incorreto) nova morada lynx (incorreto)

Local das inscrições: WWW.LYNXRACE.PT

ALTERAÇÃO DE INSCRIÇÕES

- Os atletas só podem fazer alterações na sua inscrição até 15 dias antes da prova, incluindo a passagem dessa inscrição para outra data LYNXRACE ou atleta;
- Em caso de alteração (mudança para outra prova/atleta), nos últimos 15 dias antes da prova, o atleta deverá pagar uma taxa de 5 euros; até ao limite de 5 dias antes do evento.
- Em caso de falta de comparência, a inscrição não pode ser reutilizada (excepto em caso de lesão, comprovada).

DEVOLUÇÕES

- Não são efetuadas devoluções de inscrições. Em caso de desistência, a inscrição pode ser transferida para outra LYNXRACE desde que seja feito dentro dos prazos e mediante as regras já definidas.

17. SAÍDA EM GRUPO

A saída para a prova será feita em grupo. Os atletas devem dirigir-se à hora marcada para a “CAIXA DE PARTIDA”. Os atletas sairão a cada 5 minutos.

18. 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).

PÓDIOS INDIVIDUAIS-GERAL (M/F)

PRÉMIO FINANCEIRO para o pódio da classificação geral

1º classificado: 150 euros / 2º classificado: 100 euros / 3º classificado: 75 euros

MEDALHÕES para 3 primeiros

PÓDIOS INDIVIDUAIS AGEGROUP (11):

MEDALHÕES para 3 primeiros

16-17; 18-19; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; 50-54; 55-59; +60

MEDALHA DE FINISHER para todos os atletas participantes.

