

REGULAMENTO GERAL

CIRCUITO LYNX 2026

1. CIRCUITO LYNXRACE 2026

A LYNXRACE é uma Corrida de Obstáculos, um desafio que pode ser feito em COMPETITIVE (competição) ou em OPEN (diversão). Os atletas terão de ultrapassar 30 obstáculos ao longo de 10km ou 20 obstáculos ao longo de 05km.

Em 2026, o CIRCUITO LYNX, é constituído por três corridas.

CIRCUITO LYNX 2026

VOUZELA 14 Junho – MAFRA 27 Setembro – OEIRAS 01 Novembro

Valor do PACK (3 provas) até 31 de Dezembro: 75 euros (10 Km); 54 euros (05Km)

2. INSCRIÇÕES

No CIRCUITO LYNX 2026, 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. Há pódios.

Em **OPEN**, os atletas não estão a competir mas mesmo assim a corrida é cronometrada. Ideal para quem procura DIVERSÃO. Não há pódios.

	1ª etapa - LYNX VOUZELA – Domingo, 14 de Junho		
	Até 31 de Dezembro	De 1 Janeiro a 30 de Abril	01 de Maio a 3 de Junho
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

Limite de inscrições: 03 Junho (ou até esgotar)

	2ª etapa - LYNX MAFRA – Domingo, 27 de Setembro		
	Até 31 de Dezembro	De 1 Janeiro a 30 de Junho	01 de Julho a 16 de Setembro
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

Limite de inscrições: 16 Junho (ou até esgotar)

	3ª etapa - LYNX OEIRAS – Domingo, 01 Novembro		
	Até 31 de Dezembro	De 1 Janeiro a 30 de Setembro	01 de Setembro a 20 de Outubro
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

Limite de inscrições: 20 Outubro (ou até esgotar)

PREÇOS ESPECIAIS

- a) Para Grupos ou Equipas que inscrevam mais do que 10 atletas: por cada 10 atletas inscritos, oferta da 1 inscrição;

3. LOCAIS

1ª etapa - LYNX VOUZELA

Câmara Municipal de Vouzela

A lynxvilage é em frente à Câmara Municipal de Vouzela.



2ª etapa - LYNX MAFRA

Tapada Militar de Mafra

A LYNXRACE MAFRA começa e acaba CAMPO DOS PLÁTANOS, (identificado na imagem como LYNXVILAGE). A entrada faz-se pela porta de armas do Exército, no LARGO GENERAL HUMBERTO DELGADO, que fica ao lado da entrada para o Jardim do Cerco, no Palácio Nacional de Mafra. A corrida vai decorrer toda no interior da Tapada Militar de Mafra.



3ª etapa - LYNX OEIRAS

Quinta de Cima do Palácio do Marquês de Pombal

Toda a prova realiza-se no interior da Estação Agronómica.



4. DIA DA PROVA

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

5. GUIA DE ATLETA

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

6. 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 5 e 10 km.

7. 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.

8. 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).

Há obstáculos de:

- 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.

9. PENALIZAÇÕES

HÁ 3 TIPOS DE PENALIZAÇÕES

- 1) **10 minutos aplicados em APP, no local (sistema único no mundo);**
- 2) **DISTÂNCIA no local;**
- 3) **CORTE DE PULSEIRA e DISTÂNCIA no FINAL.**

Na LYNX COMPETITIVE, cada atleta começa a prova com **seis pulseiras coloridas**. **Por cada falha de obstáculo, ou são aplicados os 10 minutos ou é cortada uma pulseira ou penaliza no local.** Após o último obstáculo, o atleta a quem tenha sido cortada uma ou mais pulseiras, terá de fazer uma distância por cada falha. A quem forem cortadas mais do que cinco pulseiras, fica afastado dos pódios.

10. 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.

11. 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.

12. CONTROLO DE TEMPO

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

13. 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.

14. 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.

15. SAÍDA EM GRUPO

A saída para a prova será feita em grupo. Os atletas devem dirigir-se à hora marcada para uma "CAIXA DE SAÍDA" e só depois passarão para a "CAIXA DE PARTIDA". Os atletas sairão a cada 5 minutos.

16. PRÉMIOS E PÓDIOS

Cada atleta inscrito recebe uma medalha de participação no fim da prova (imagem em baixo). Cada uma das corridas atribui pódios por equipas e individuais na classificação geral (M/F) e por age-group (M/F).



MEDALHAS DE TODAS AS ETAPAS E DO CIRCUITO LYNX 2026

A) EM CADA ETAPA

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.

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.

A) NO CIRCUITO LYNXRACE 2026

PÓDIOS INDIVIDUAIS-GERAL (M/F)

PRÉMIO FINANCEIRO para o pódio da classificação geral

1º classificado: 100 euros / 2º classificado: 80 euros / 3º classificado: 60 euros

MEDALHÕES para 3 primeiros

TROFÉU para os vencedores (M/F) (imagem em baixo)



TROFÉU CAMPEÕES LYNX 2026 (FEMININA & MASCULINO)

PÓDIOS INDIVIDUAIS AGEGROUP (M/F) (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

NOVIDADE: Todos os agegroup serão premiados com PRÉMIO FINANCEIRO (em cartão) e atribuídos na cerimónia de entrega de pódios em data a combinar.

PRÉMIO FINANCEIRO AGEGROUP (M/F)

1º - 60 euros

2º - 30 euros

3º - 20 euros

MEDALHÃO para todos os atletas que se inscrevam nas 3 etapas.

CRITÉRIOS/PONTUAÇÃO DE CLASSIFICAÇÃO, POR PROVA, INDIVIDUAL (M/F)

CRITÉRIOS/PONTUAÇÃO DE CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL (M/F)

CLASS	PONTOS	CLASS	PONTOS	CLASS	PONTOS	CLASS	PONTOS	CLASS	PONTOS
1º	470	11º	310	21º	200	31º	140	41º	75
2º	450	12º	300	22º	195	32º	135	42º	70
3º	430	13º	290	23º	190	33º	130	43º	65
4º	410	14º	280	24º	185	34º	125	44º	60
5º	400	15º	270	25º	180	35º	120	45º	55
6º	380	16º	260	26º	175	36º	115	46º	50
7º	370	17º	250	27º	170	37º	110	47º	45
8º	360	18º	240	28º	165	38º	105	48º	40
9º	350	19º	230	29º	160	39º	100	49º	35
10º	340	20º	220	30º	155	40º	95	50º	30

Nota: Entre o 51º e o 100º, cada atleta pontua 5 pontos. Todos os restantes atletas, por etapa, só por terminar, pontuam 2 pontos;

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

PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

A classificação INDIVIDUAL no CIRCUITO LYNX será obtida através da soma dos pontos conquistados em cada prova.

Nota1: contam para a classificação final **os dois melhores resultados de cada atleta;**

Nota2: **para se estar elegível para os pódios do CIRCUITO os atletas terão de estar inscritos (inscrição paga) nas três provas e pontuar, pelo menos, em duas;**

Nota3: CRITÉRIOS DE DESEMPATE: ganha o atleta que tenha ido às três provas ou com melhores classificações por prova e em último caso o ranking do ano anterior.

PÓDIOS POR EQUIPA

TAÇA para a melhor equipa (imagem em baixo) e **TROFÉU** para as segundas e terceiras qualificadas durante a competição. A partir de 2026, há MELHOR EQUIPA FEMININA e MELHOR EQUIPA MASCULINA.



TAÇA MELHOR EQUIPA FEMININA / MASCULINA 2026

CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO DAS EQUIPAS

No circuito, para definir a classificação do pódio por equipas (Masculina e Feminina), vão-se somando os pontos de prova para prova e os pódios são definidos mediante a **soma das três provas**. **Ganha a equipa com menos pontos**.

MEDALHÃO EXCLUSIVO CIRCUITO LYNX RACE

Como obter a medalha exclusiva na última prova? Na última etapa, após a prova, pedir na tenda LYNX, a medalha exclusiva mostrando o Cartão de Cidadão para confirmar a inscrição em todas as etapas.

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. DUCHES

O local dos duches serão anunciados em data mais próxima da prova. A utilização dos balneários está dependente de um horário. Consultem sempre o Guia de Atleta que é publicado em cada prova.

19. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados.