



## GUIA DO ATLETA LYNXRACE FUZILEIROS 2024

### 1. LYNXRACE FUZILEIROS

A LYNXRACE FUZILEIROS é uma Corrida de Obstáculos (OCR) que só pode ser realizada em equipas de 6 elementos mas é também uma MISSÃO com mais de 40 desafios distribuídos ao longo de mais de 7 quilómetros.

### 2. LOCAL DA PROVA

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

### 3. DIA DA PROVA

A prova realiza-se no dia 23 Junho, 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. KITS DE ATLETA/EQUIPA

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir do dia 22 de Junho a partir das 15h 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).

### 5. 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).

### 6. 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.

### 7. 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.



#### 8. 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 ou 5+1); EQUIPAS FEMININAS (6 mulheres ou 5+1); EQUIPAS MISTAS (no mínimo 2 elementos por equipa de género diferente da maioria).

#### 9. 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.

#### 10. BURPEES DE PENALIZAÇÃO

Basta que um atleta não consiga ultrapassar um obstáculo e todos os atletas fazem os 10 burpees. Os burpees são para fazer corretamente e a equipa tem de os contar.

#### 11. MARSHALLS DE PROVA

Em cada obstáculo estará um marshall para confirmar que as equipas passam corretamente os obstáculos.

#### 12. 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.

#### 13. 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.

#### 14. 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.

#### 15. OBSTÁCULOS DE PRECISÃO

Nos obstáculos de precisão, cada atleta terá de efetuar um disparo ou um arremesso mas **basta que 4 atletas da equipa acertem no alvo para ultrapassar o obstáculo com sucesso**. No caso de mais de duas falhas no alvo, a equipa faz 10 burpees.

#### 16. OBSTÁCULOS DE FORÇA EM EQUIPA



Nestes dois obstáculos (PNEU e BOTE), que estarão identificados, aconselhamos a que todos os 6 atletas façam força, em simultâneo, mas não será obrigatório. Nestes obstáculos, será opção estratégica da equipa a forma como ultrapassam o obstáculo.

#### 17. 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.

#### 18. OBSTÁCULOS DE SUSPENSÃO

Nestes obstáculos, cada atleta deve passar individualmente, sem ajuda, e na mesma linha. A equipa só avança quando passarem os seis.

#### 19. OBSTÁCULOS COM BARREIRAS/PAREDES

Os atletas podem ajudar-se entre si a ultrapassar o obstáculo.

#### 20. 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.

#### 21. PROVA KIDS

Para as crianças com menos de 12 anos, há um percurso à sombra, com monitores e com obstáculos para se divertirem enquanto os adultos fazem a prova principal. Cada atleta KID deve ser inscrito com os seus dados pessoais no site [WWW.LYNXRACE.COM](http://WWW.LYNXRACE.COM).

#### 22. DATA LIMITE DAS INSCRIÇÕES

As inscrições fecham dia 10 de Junho ou antes no caso de as vagas esgotarem.

#### 23. DISTÂNCIA E OBSTÁCULOS

A LYNXRACE FUZILEIROS terá cerca de 7 quilómetros e 40 obstáculos para ultrapassar. Os obstáculos são os que existem na Escola de Fuzileiros e outros que a organização da prova vai acrescentar.

#### 24. VALOR DA INSCRIÇÃO

Preço por atleta:

Até 31 de Dezembro: 24 euros

De 01 de janeiro a 31 de março: 27 euros

De 01 de Abril a 10 de Junho: 30 euros

(desconto para quem inscrever mais de uma equipa). Contactar: 913 475 937

#### 25. LOCAL DAS INSCRIÇÕES

As inscrições podem ser feitas no site [WWW.LYNXRACE.COM](http://WWW.LYNXRACE.COM)

#### 26. INSCRIÇÕES



No ato da inscrição, cada atleta deve criar o seu perfil no site [WWW.LYNXRACE.COM](http://WWW.LYNXRACE.COM). Esse espaço fica editável, através da atribuição de uma password, de forma a permitir a cada atleta fazer alterações ou correções à sua inscrição (até ao limite permitido). A inscrição só pode ser feita por equipa. Cada equipa tem de ter obrigatoriamente 6 atletas.

#### 27. INSCRIÇÕES LIMITADAS

A prova tem um limite de inscrições. Quando esse limite for atingido, as inscrições fecham.

#### 28. COMO REALIZAR A INSCRIÇÃO

Os atletas devem criar um perfil e inscrever-se no site [WWW.LYNXRACE.COM](http://WWW.LYNXRACE.COM), após um registo e de forma individual. O primeiro atleta de uma equipa a inscrever-se identifica o nome da equipa para que os seguintes possam ligar a sua inscrição à equipa já criada. O processo é fácil e rápido. ATENÇÃO ao nome das equipas para facilitar a inscrição de todos os atletas.

#### 29. SAÍDA EM VAGAS

A saída das equipas será por ordem de inscrição validada (paga) e com as 6 vagas preenchidas. Cada equipa deverá estar na PARTIDA, pelo menos, 5 minutos antes da sua saída. Vão sair duas equipas de cada vez a cada dois minutos. A não comparência da equipa na hora estipulada, origina desqualificação.

#### 30. 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).

#### 31. 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.

#### 32. DUCHES

No final da prova, será possível os atletas lavarem-se para retirarem a lama do corpo utilizando para isso os duches dos fuzileiros identificados para o efeito.

#### 33. ESTACIONAMENTO

O estacionamento existe, é gratuito, no interior da Escola de Fuzileiros. Quem optar por estacionar no interior da Escola de Fuzileiros só o pode fazer até às 08h50. A saída do estacionamento da Escola de Fuzileiros fica condicionada à realização da prova.

#### 34. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados e com uma franquia de 60 euros.