

## 1. LYNXRACE LISBOA – ETAPA 1/3

A LYNX LISBOA 2024 realiza-se a 12 de Maio, no Parque da Quinta de Santo António no Restelo ao lado do Externato São José.



## 2. INÍCIO DA CORRIDA

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

## 3. 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). 10KM, duas voltas. 5KM, 1 volta.



#### 4. 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.

#### 5. DUCHES

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

#### 6. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados.

#### 7. OSBTÁCULOS

Todos os obstáculos são de **TENTATIVAS ILIMITADAS**, excepto os de precisão. SETA e LANÇA é apenas uma tentativa. A falha, leva à penalização no local (pulinhos de lince).

01	WEE WALL		<b>DESCRIÇÃO:</b> Saltar por cima	<b>PENALIZAÇÃO</b>  OBRIGATÓRIO
02	CARREGAR BIDÃO		<b>DESCRIÇÃO:</b> Carregar 1 BIDÃO. KIDS: 1 (melo cheio)	<b>PENALIZAÇÃO</b>  OBRIGATÓRIO
03	SUSPENSÃO - MONKEY BARS		<b>DESCRIÇÃO:</b> Passar usando apenas as mãos.  INÍCIO: BARRA DE FERRO. FIM: PASSAR FITA VERMELHA NO CHÃO	<b>PENALIZAÇÃO</b>  FURAR PULSEIRA (Pulinhos de Lince no fim)
04	VERTICAL WALL		<b>DESCRIÇÃO:</b> Passar por cima.	<b>PENALIZAÇÃO</b>  FURAR PULSEIRA (Pulinhos de Lince no fim)

**05 HÉRCULES HOIST**



**DESCRIÇÃO:**  
Puxar o peso até ao topo e descer devagar. Se algum atleta deixar cair o peso tem de repetir.

**PENALIZAÇÃO**  
  
FURAR PULSEIRA  
(Pulinhos de Lince no fim)

**06 CARREGAR 2 PNEUS**



**DESCRIÇÃO:**  
carregar 2 pneus durante uma distância

**PENALIZAÇÃO**  
  
OBRIGATÓRIO

**07 WHEELS**



**DESCRIÇÃO:**  
Passar suspensão usando acessórios.  
**INÍCIO:** BARRA DE FERRO  
**FIM:** TOCAR NO SINO COM A MÃO.

**PENALIZAÇÃO**  
  
TELEMÓVEL  
CINCO MINUTOS

**08 TURNING TYRE**



**DESCRIÇÃO:**  
Virar o pneu duas vezes para cada lado. Ou seja, virar o pneu 4 vezes.

**PENALIZAÇÃO**  
  
FURAR PULSEIRA  
(Pulinhos de Lince no fim)

**09 EQUILIBRIUM**



**DESCRIÇÃO:**  
Passar por cima das barras de madeira.

**PENALIZAÇÃO**  
  
FURAR PULSEIRA  
(Pulinhos de Lince no fim)

**10 NET CLIMB**



**DESCRIÇÃO:**  
Passar por cima da rede.

**PENALIZAÇÃO**  
  
FURAR PULSEIRA  
(Pulinhos de Lince no fim)

**11 INVERTED WALL**



**DESCRIÇÃO:**  
Passar por cima das barreiras.

**PENALIZAÇÃO**  
  
FURAR PULSEIRA  
(Pulinhos de Lince no fim)

**12 TRONCOS**



**DESCRIÇÃO:**  
transportar tronco numa distância e deixar no mesmo local.

**PENALIZAÇÃO**  
  
OBRIGATÓRIO

**13**
**LANÇA**

**DESCRIÇÃO:**

Acertar no fardo de palha com lança. A lança tem de ficar espetada.

1 TENTATIVA

**PENALIZAÇÃO**

**PENALIZAR NO LOCAL**  
Pulinhos de Lince

**14**
**MIX GIBBONS**

**DESCRIÇÃO:**

Usar os paus para passar e ir encaixando.

INÍCIO: BARRA DE FERRO.  
FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO.

**PENALIZAÇÃO**

**TELEMÓVEL**  
CINCO MINUTOS

**15**
**MULTI RUDDER**

**DESCRIÇÃO:**

Início nas pegas e passar para os lemes.

INÍCIO: BARRA DE FERRO  
FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO.

**PENALIZAÇÃO**

**TELEMÓVEL**  
CINCO MINUTOS

**16**
**PAREDES MÓVEIS**

**DESCRIÇÃO:**

Passar agarrando apenas as pegas.

INÍCIO: BARRA DE FERRO  
FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO.

**PENALIZAÇÃO**

**TELEMÓVEL**  
CINCO MINUTOS

**17**
**LOW RIG**

**DESCRIÇÃO:**

Passar a suspensão usando mãos e pernas.

INÍCIO: ANTES DA FITA VERMELHA  
FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

**PENALIZAÇÃO**

**TELEMÓVEL**  
CINCO MINUTOS

**18**
**TARZAN**

**DESCRIÇÃO:**

Passar agarrado aos acessórios. Os atletas podem usar as duas mãos.

INÍCIO: BARRA DE FERRO  
FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO.

**PENALIZAÇÃO**

**TELEMÓVEL**  
CINCO MINUTOS

**19**
**MULTI CHALLENGE**

**DESCRIÇÃO:**

Passar usando apenas os acessórios.

INÍCIO: BARRA DE FERRO.  
FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO.

**PENALIZAÇÃO**

**TELEMÓVEL**  
CINCO MINUTOS

**20**
**ARROW**

**DESCRIÇÃO:**

Acertar uma vez no alvo e usar UMA seta.

1 TENTATIVA

**PENALIZAÇÃO**

**PENALIZAR NO LOCAL**  
(Pulinhos de lince)

**21 RASTEJAR**

**DESCRIÇÃO:**

Passar por baixo do arame farpado.

**PENALIZAÇÃO**

FURAR PULSEIRA  
(Pulinhos de Lince no fim)

**22 PUXAR PESO**

**DESCRIÇÃO:**

Puxar peso e deixar no mesmo local.

**PENALIZAÇÃO**

FURAR PULSEIRA  
(Pulinhos de Lince no fim)

**24 TABUA IRLANDESA**

**DESCRIÇÃO:**

Passar por cima da barra ou tábua.

**PENALIZAÇÃO**

FURAR PULSEIRA  
(Pulinhos de Lince no fim)

**25 SUBIDA DE CORDA**

**DESCRIÇÃO:**

Subir a corda e tocar na corrente.

**PENALIZAÇÃO**

FURAR PULSEIRA  
(Pulinhos de Lince no fim)

**26 COMBO**

**DESCRIÇÃO:**

Subir parede, corda, passar para suspensão

INÍCIO: PAREDE

FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

**PENALIZAÇÃO**

TELEMÓVEL  
CINCO MINUTOS

**27 SLIDE**

**DESCRIÇÃO:**

Passar agarrado a argola e deslizar.

INÍCIO: ANTES DA FITA VERMELHA.

FIM: DEPOIS DA FITA VERMELHA

**PENALIZAÇÃO**

FURAR PULSEIRA  
(Pulinhos de Lince no fim)

**28 CURVE WALL**

**DESCRIÇÃO:**

Passar por cima da rampa.

**PENALIZAÇÃO**

FURAR PULSEIRA  
(Pulinhos de Lince no fim)

**PENALIZAÇÃO + CONTROLO FINAL**

**DESCRIÇÃO:**

- 1 MARSHALL após a rampa, avisa quem tem pulseira furada (para penalizar) mas é responsabilidade do atleta ir penalizar;  
- 1 MARSHALL após a meta confere as pulseiras.

**PENALIZAÇÃO**

PULINHOS DE LINCE  
(quem tem furos na pulseira)

12 Maio 2024



**O QUE PRECISAS SABER  
SOBRE A LYNX LISBOA**

**PENALIZAÇÃO 1**



**SUSPENSÃO**

5 MINUTOS (sistema digital / telemóvel)  
O Marshall atribui penalização no local numa APP

**PENALIZAÇÃO 2**



**SETA & LANÇA**

PULINHOS DE LINCE no local

**PENALIZAÇÃO 3**



**RESTANTES OBSTÁCULOS**

FURO NA PULSEIRA (feito pelo Marshall)  
& Pulinhos de Lince no Final antes da Meta

**REGRAS NOS OBSTÁCULOS  
DE SUSPENSÃO**



**OS ATLETAS**

- PODEM USAR AS DUAS MÃOS NO MESMO ACESSÓRIO;
- NÃO SÃO OBRIGADOS A USAR TODOS OS ACESSÓRIOS;
- À SAÍDA, TOCAR NO SINO COM A MÃO OU PASSAR FITA.

**NOTA:**

O INÍCIO DO OBSTÁCULO COMEÇA EM TRAVE METÁLICA  
OU EM FITA VERMELHA NO CHÃO.

**LYNX RACE** LISBOA - 12 Maio



**PERCURSO COMPETIÇÃO & FUN!**

10Km / +35 OBSTÁCULOS

Duas voltas de 5 Km

**LYNX RACE** LISBOA - 12 Maio



**PERCURSO 100% FUN**

5Km / +25 OBSTÁCULOS

Uma volta de 5 Km

**LYNX RACE** LISBOA - 12 Maio



**PERCURSO KIDS / FAMÍLIA**

3KM / +20 OBSTÁCULOS

Percurso mais curto



LISBOA - 12 Maio

ESTACIONAMENTO

EXTERNATO SÃO JOSE

WC

LYNXVILAGE

**LYNX RACE**

**DUCHES FICAM AO LADO  
DA LYNXRACE, A 200 METROS!**