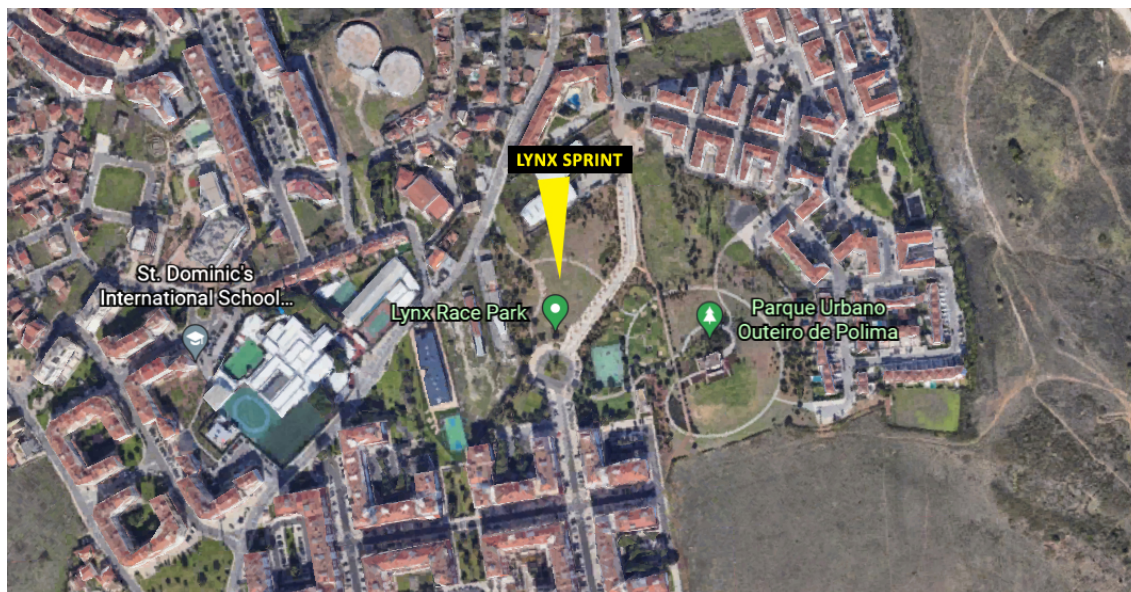


GUIA DO ATLETA LYNX GAMES 2022

4ª ETAPA - SPRINT

LYNX SPRINT

A LYNX SPRINT 2022 é uma Corrida de Obstáculos, patrocinada pela Câmara Municipal de Cascais, com quatro quilómetros e 30 obstáculos e realiza-se no Parque Urbano Outeiro de Polima, Freguesia de são Domingos de Rana, Cascais, onde está o LYNXPARK, no dia 12 de Novembro. Primeira saída: 09h00.



CORRIDA

Esta prova tem contornos diferentes das restantes LYNXRACE (do circuito). Embora mais curta, é **muito mais exigente tecnicamente** , só existem duas linhas por cada obstáculo e as saídas são feitas de minuto a minuto por dois atletas de cada vez. Nesta competição os atletas podem inscrever-se em ELITE e OPEN. Na categoria ELITE, existe a possibilidade de desqualificação e as penalizações são desconto de tempo (10 minutos por cada falha) e há um **número muito restrito de inscrições**.

VALOR DE INSCRIÇÕES

FASE PROMOCIONAL: CONSULTA AS PROMOÇÕES EM VIGOR	FASE REGULAR:
EXISTEM SEMPRE PREÇOS ESPECIAIS PARA GRUPOS, CONTACTA A ORGANIZAÇÃO ATRAVÉS DO EMAIL INFO@LYNXRACE.COM	5km: Preço: 20 euros

O que dá direito uma inscrição:

- Chip de controlo de tempo;
- Acesso a pódios (geral e agegroup).
- Medalha de finisher;
- Dorsal em fita de cabeça;
- Água e fruta no fim da prova;
- Seguro;
- Fotografias gratuitas do evento.

KITS DE ATLETA

Os Kits podem ser levantados a partir de 11 de Novembro, sexta, na LYNXVILAGE, entre as 15h00 e as 20h00 e no próprio dia, a partir das 07h30 até as 10h00.

OBSTÁCULOS E PENALIZAÇÕES

Esta competição tem 30 obstáculos e a maioria são de suspensão.

A competição será intensa, todos os obstáculos são obrigatórios mas há 10 (os mais técnicos e que estarão identificados) permitirão uma penalização. Todos os obstáculos colocados no LYNXRACE PARK não permitem penalização. Quem não conseguir fazer algum obstáculo **pode optar por duas possibilidades:**

- a) **DESQUALIFICAÇÃO:** Em caso de falha, o atleta pode permitir que o MARSHALL corte a pulseira com o Chip (opção do atleta) mas pode continuar em prova. No fim, recebe medalha de participação mas fica afastado do pódio e o seu tempo não é contabilizado;
- b) **PENALIZAÇÃO DE TEMPO:** Em caso de falha, um JUIZ nos obstáculos que permitem a penalização, faz esse acréscimo de tempo (10 minutos por cada obstáculo falhado).

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;
- 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.

BRIEFING ANTES DA PROVA

Briefing antes da prova, às 08h40, onde todos os atletas que vão competir em ELITE devem estar. Serão passadas informações relevantes que reforçam o que já está no REGULAMENTO da prova e no GUIA DE ATLETA.

- Pormenores do percurso;
- Formato das penalizações;
- Pormenor sobre algum obstáculo (forma de execução);
- Motivos de desqualificação;

MOTIVOS PARA DESQUALIFICAÇÃO

Os atletas serão desqualificados quando:

- a) não executarem os obstáculos segundo as regras;
- b) por opção, pedindo para ser cortada a pulseira com o chip;
- c) não usem o dorsal (fita de cabeça) e estejam a competir;
- d) falhem o percurso (engano).

PERCURSO

O percurso está todo identificado com fitas brancas e pretas e setas em placas amarelas que indicam mudanças de direção. Sempre que um atleta não veja fitas durante mais de 100 metros, significa que não está no percurso certo e deve voltar para trás.

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.

LOCAL DAS INSCRIÇÕES

As inscrições são limitadas e podem ser feitas no site WWW.LYNXRACE.COM

INSCRIÇÕES

No ato da inscrição, cada atleta deve criar o seu perfil no site 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).

SAÍDAS

A saídas vão ser feitas a partir das 09h e a cada minuto saem 2 atletas de cada vez. Os atletas devem dirigir-se à hora marcada para uma "CAIXA DE PARTIDA" e por ordem 10 minutos antes da sua saída.

ORDEM DE SAÍDA

As saídas (dois a dois) serão feitas por ordem de inscrição com uma exceção: os primeiros 20 atletas do "RANKING LYNXRACE" (M/F), caso se inscrevam, terão prioridade sobre outros atletas e sairão segundo a sua classificação no "RANKING LYNXRACE". Este "ranking" é o resultado classificativo do CIRCUITO LYNXRACE e pode ser consultado no site WWW.LYNXRACE.COM.

PRÉMIOS E PÓDIOS

Cada atleta inscrito recebe uma medalha de participação no fim da prova. Em ELITE, há medalhões para pódios por equipas e individuais na classificação geral (M/F) e por age-group (M/F).

A) EM CADA ETAPA

PRÉMIOS/PÓDIOS INDIVIDUAIS (M/F)

Medalhões para o pódio da classificação geral

Medalhões para os pódios por classificação de age-group

AGEGROUP: 13-18; 19-24; 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; +50.

Medalha de participação para todos os atletas participantes.

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	160	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.

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.

Pódios para as três equipas mais numerosas.

B) LYNX GAMES 2022 (COMPETIÇÃO)

PÓDIOS INDIVIDUAIS (M/F)

Medalhões para o pódio da geral

Medalhões para o pódio em age-group

AGEGROUP: 13-18; 19-24; 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; +50.

PONTUAÇÃO INDIVIDUAL

A classificação INDIVIDUAL no “CIRCUITO LYNX GAMES” será obtida através da soma dos pontos conquistados em cada prova (Sprint-9 Julho; Ninja- 23 Julho; Sprint- 12 Novembro)

Nota1: para estar elegível para o CIRCUITO LYNXGAMES, os atletas terão de estar inscritos nas três provas. Nas provas inscritas se algum atleta faltar ou desistir, esse resultado conta como uma pontuação zero mas manter-se-á na competição;

Nota2: CRITÉRIOS DE DESEMPATE: ganha o atleta que tenha ido e terminado as três provas ou com melhores classificações por prova.

PÓDIOS POR EQUIPA

Troféu para as 3 melhores equipas durante a competição.

ABASTECIMENTO

Existe apenas um abastecimento no fim da prova.

DUCHES

Não existirão duches no local.

WC

Serão disponibilizados WC no local.

SEGUROS

Todos os atletas estão segurados, com uma franquia associada. O valor da franquia é estabelecido consoante as condições contratadas com a seguradora em cada prova. Em caso de acidente, o atleta deverá comunicar de imediato à organização para ativar o seguro, reunir toda documentação e comprovativos de despesas relativamente ao acidente e enviar para a organização ou para o mediador responsável indicado. A seguradora pagará todas as despesas retirando apenas o valor da franquia associada.