



FPOCR · Federação Portuguesa
de Corridas de Obstáculos · AP

LYNX RACE

A stylized yellow and black lynx head with its mouth open, showing teeth and a pink tongue, positioned between the words 'LYNX' and 'RACE'.

LYNX OEIRAS 2025
11Km | 50 Obstáculos

SINALÉTICA

NÚMERO DE TENTATIVAS

-  Tentativa única
-  Múltiplas tentativas
-  Tentativas limitadas
com penalização no local
-  Tempo limitado

MODO DE TRANSPOSIÇÃO

-  Mãos  Por cima
-  Pés  Por baixo
-  Mãos & Pés  Alternar 

- 01 - WEE WALL
- 02 - TIRE CARRY
- 03 - MONKEY BARS
- 04 - ATLAS
- 05 - TRUNK CHALLENGE
- 06 - TURNING TIRE
- 07 - EQUILIBRIUM
- 08 - CONCRETE PULL
- 09 - RASTEJAR
- 10 - SPEAR (1)
- 11 - HÉRCULES HOIST
- 12 - BRAZÕES
- 13 - WHEELS
- 14 - UNDER NET
- 15 - DARDOS
- 16 - TRUNK CARRY
- 17 - LOW RIG
- SEGUNDA VOLTA -
- 28 - LIANAS (1)
- 29 - INVERTED WALL
- 30 - MOVING WALLS
- 31 - VERTICAL WALL
- 32 - BRIDGE
- 33 - LASER GUN
- TERCEIRA VOLTA -
- 44 - RUDDER (1)
- 45 - FLYING TABLES
- 46 - CURVE WALL
- 47 - MULTIRIG (1)
- 48 - RINGS
- 49 - INSUFLÁVEL
- 50 - SLIDE
- 51 - SLOPING WALL



Oeiras - 09 Novembro

Estação Agronómica de Oeiras



04Km Open & KIDS

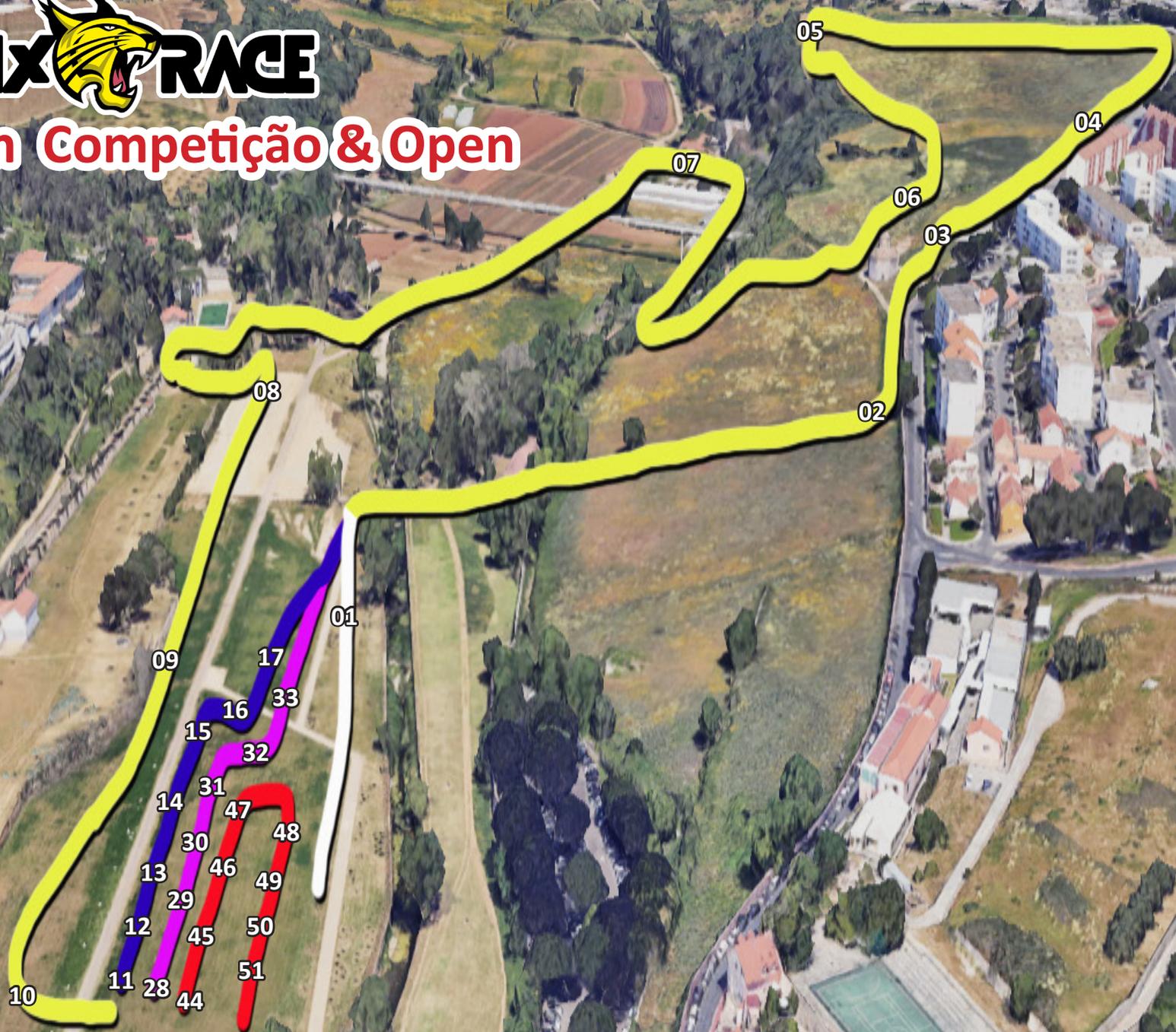
11Km Competição & Open



Oeiras



11Km Competição & Open



LYNX RACE

04Km Open & KIDS



01 - WEE WALL

DESCRIÇÃO

Transpor barreiras por cima.

SINALÉTICA



02 - TIRE CARRY

DESCRIÇÃO

Carregar **1 pneu** ao longo de um percurso e deixar no mesmo local.



SINALÉTICA



03 - MONKEY BARS



DESCRIÇÃO

Atravessar a estrutura de um lado ao outro em suspensão utilizando apenas as barras.

INÍCIO: BARRA DE FERRO

FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

SINALÉTICA





04 - ATLAS

DESCRIÇÃO

Carregar a bola de betão ao longo de uma distância e deixar no mesmo local.

HOMENS: bola maior

MULHER / JOVENS: bola menor

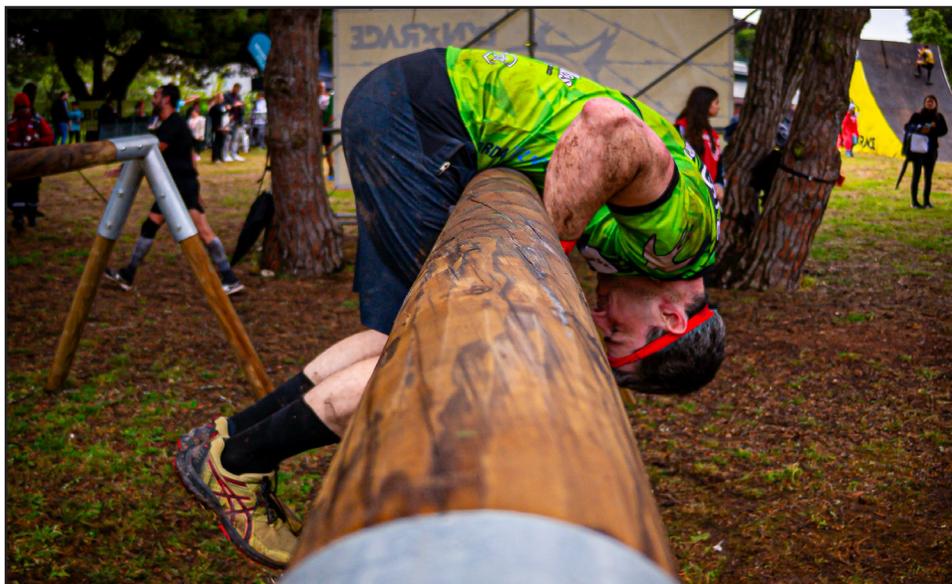
SINALÉTICA



05 - TRUNK CHALLENGE

DESCRIÇÃO

Passar por cima (transpor) os dois troncos.



SINALÉTICA



06 - TURNING TIRE

DESCRIÇÃO

Virar o pneu **1 vez para cada lado**
(ou seja, virar duas vezes).



SINALÉTICA



07 - EQUILIBRIUM

DESCRIÇÃO

Atravessar as barras de madeira desde a marca inicial até à final e sem tocar no chão.

INÍCIO: ANTES DA MARCA

FIM: DEPOIS DA MARCA

SINALÉTICA



08 - CONCRETE PULL

DESCRIÇÃO

Puxar o bloco de betão até si (ponto X) e depois arrastá-lo e deixá-lo no mesmo local.



SINALÉTICA



09 - RASTEJAR

DESCRIÇÃO

Passar por baixo da estrutura a rastejar,
do início ao fim do mesmo.

SINALÉTICA



10 - SPEAR

DESCRIÇÃO

Acertar no fardo de palha com a lança.

A lança tem de ficar espetada e sem tocar no chão.

**PENALIZAR NO LOCAL:
PULINHOS DE LINCE (corda no tornozelo)**

SINALÉTICA

1 TENTATIVA



11 - HÉRCULES HOIST

DESCRIÇÃO

Puxar o peso usando as mãos mas os pés podem ajudar no esforço. O peso tem de tocar no topo da roldana e depois descer devagar.

Largar, na descida, a meio, implica a repetição do obstáculo.

SINALÉTICA



12 - BRAZÕES



DESCRIÇÃO

Atravessar a estrutura de um lado ao outro passando suspenso, agarrado aos acessórios.

INÍCIO: SUSPENSO NO PRIMEIRO ACESSÓRIO

FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

PENALIZAR NO LOCAL:
PULINHOS DE LINCE (corda no tornozelo)

SINALÉTICA

1 TENTATIVA





13 - WHEELS

DESCRIÇÃO

Atravessar a estrutura de um lado ao outro em suspensão utilizado apenas as wheels.

INÍCIO: SUSPENSO NO PRIMEIRO ACESSÓRIO

FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

SINALÉTICA



14 - UNDER NET



DESCRIÇÃO

Passar por baixo da rede.

SINALÉTICA





15 - ARROW

DESCRIÇÃO

Acertar os **3** dardos no alvo.

TENTAR ATÉ ACERTAR OS TRÊS DARDOS.

SINALÉTICA



16 - TRUNK CARRY

DESCRIÇÃO

Carregar o tronco durante uma distância e deixar no mesmo local.

SINALÉTICA



MANDATORY





17 - LOW RIG

DESCRIÇÃO

Atravessar a estrutura de um lado ao outro em suspensão utilizando apenas os acessórios.

INÍCIO: PRIMEIRA PEGA (SAIR ANTES DA LINHA VERMELHA)
FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

SINALÉTICA



18 - WEE WALL

DESCRIÇÃO

Transpor barreiras por cima.

SINALÉTICA



19 - TIRE CARRY

DESCRIÇÃO

Carregar **1 pneu** ao longo de um percurso e deixar no mesmo local.

SINALÉTICA



20 - MONKEY BARS

DESCRIÇÃO

Atravessar a estrutura de um lado ao outro em suspensão utilizando apenas as barras.

INÍCIO: PRIMEIRA BARRA

FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

SINALÉTICA



21 - ATLAS

DESCRIÇÃO

Carregar a bola de betão ao longo de uma distância e deixar no mesmo local.

HOMENS: bola maior

MULHER / JOVENS: bola menor

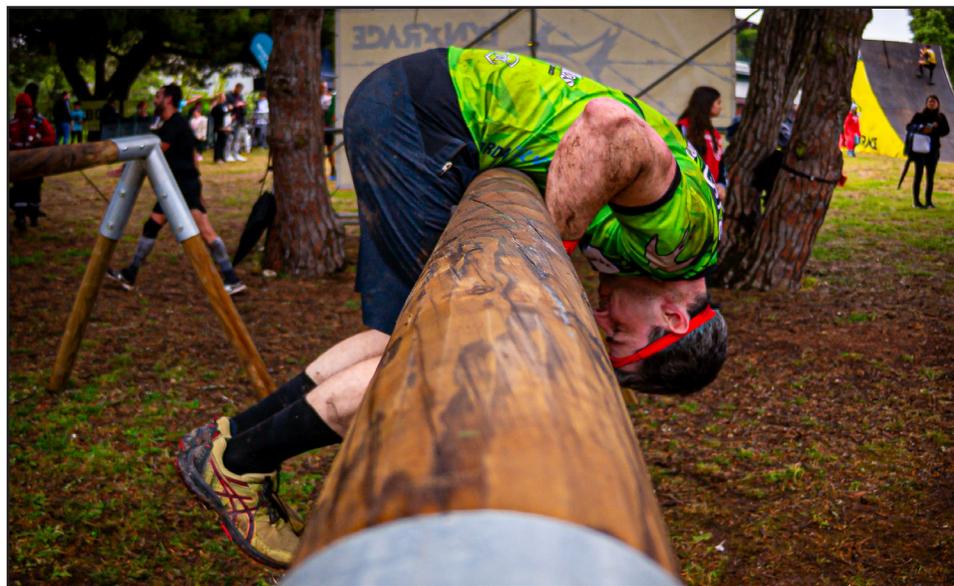
SINALÉTICA



22 - TRUNK CHALLENGE

DESCRIÇÃO

Passar por cima (transpor) os dois troncos.



SINALÉTICA



23 - TURNING TIRE

DESCRIÇÃO

Virar o pneu **1 vez** para cada lado.

SINALÉTICA



24 - EQUILIBRIUM

DESCRIÇÃO

Atravessar as barras de madeira desde a marca inicial até à final e sem tocar no chão.

INÍCIO: ANTES DA MARCA

FIM: DEPOIS DA MARCA

SINALÉTICA



25 - CONCRETE PULL

DESCRIÇÃO

Puxar o bloco de betão até si (ponto X) e depois arrastá-lo e deixá-lo no mesmo local.



SINALÉTICA



26 - RASTEJAR

DESCRIÇÃO

Passar por baixo da estrutura a rastejar,
do início ao fim do mesmo.

SINALÉTICA



SEGUNDA VOLTA

27 - SPEAR

DESCRIÇÃO

Acertar no fardo de palha com a lança.

A lança tem de ficar espetada e sem tocar no chão.

**PENALIZAR NO LOCAL:
EASY LYNX WALK (corda no tornozelo)**

SINALÉTICA



1 TENTATIVA



28 - LIANAS

DESCRIÇÃO

Passar agarrado às cordas e podem ser usadas as mãos e pés.

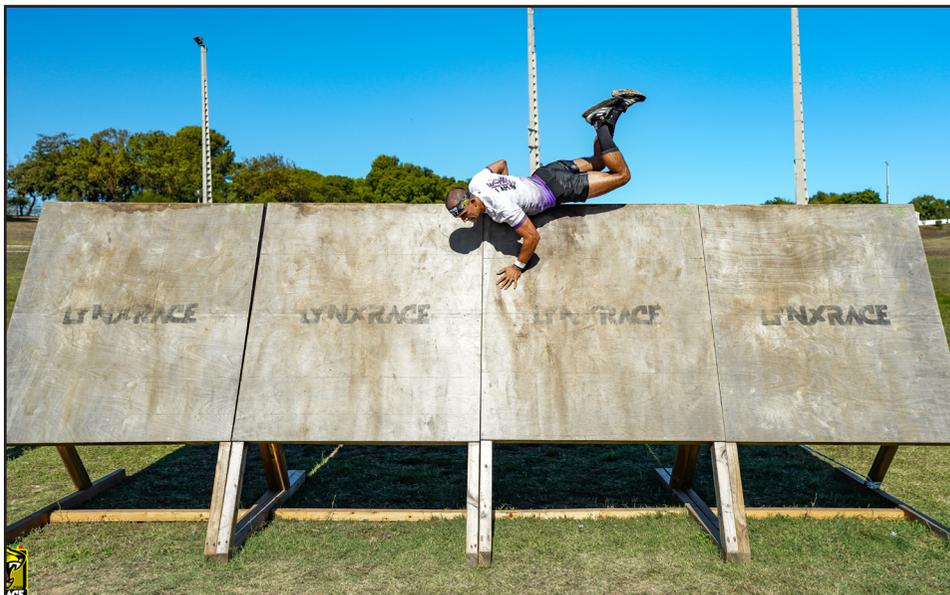
INÍCIO: antes da linha vermelha

FIM: tocar no sino com a mão

SINALÉTICA



29 - INVERTED WALL



DESCRIÇÃO

Transpor a parede invertida por cima.

SINALÉTICA



30 - MOVING WALLS

DESCRIÇÃO

Atravessar a estrutura de um lado ao outro usando apenas as pegas nas paredes.

INÍCIO: SUSPENSÃO NA PRIMEIRA PEGA
FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

SINALÉTICA



31 - VERTICAL WALL

DESCRIÇÃO

Transpor a parede vertical por cima.



SINALÉTICA





32 - BRIDGE

DESCRIÇÃO

Passar por cima de estrutura.

nota: local onde os percursos se interceptam.
Quem está a fazer os 5km estará a passar por baixo.

SINALÉTICA





33 - LASER GUN

DESCRIÇÃO

Acertar 5 tiros no alvo a uma distância de 5 metros. Os atletas terão trinta segundos. Acertam se as luzes verdes dos alvos ficarem todas acesas.

Tentar até acertar ou até fim do tempo.

SINALÉTICA



34 - WEE WALL

DESCRIÇÃO

Transpor barreiras por cima.

SINALÉTICA



35 - TIRE CARRY

DESCRIÇÃO

Carregar 1 pneu ao longo de um percurso e deixar no mesmo local.

SINALÉTICA



36 - MONKEY BARS

DESCRIÇÃO

Atravessar a estrutura de um lado ao outro em suspensão utilizando apenas as barras.

INÍCIO: BARRA DE FERRO

FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

SINALÉTICA



37 - ATLAS

DESCRIÇÃO

Carregar a bola de betão ao longo de uma distância e deixar no mesmo local.



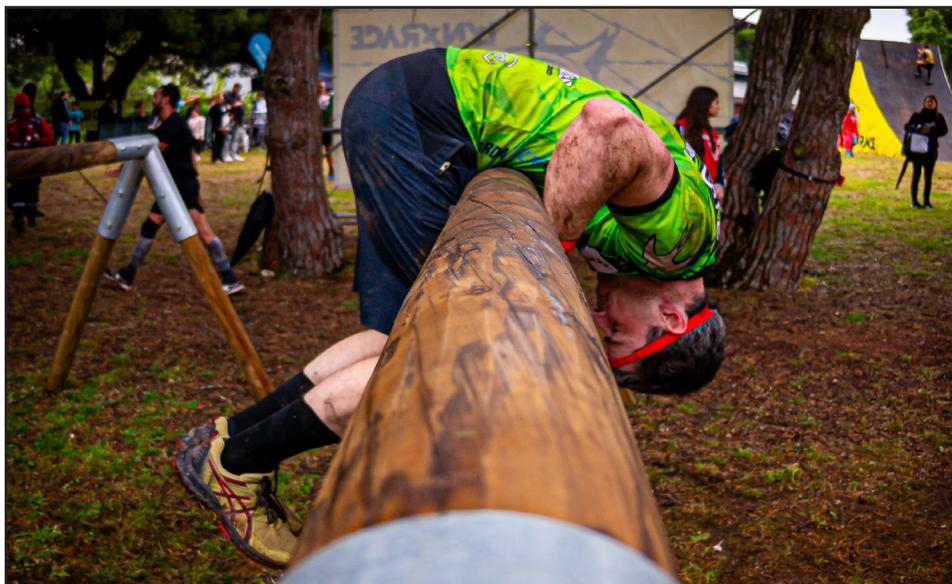
SINALÉTICA



38 - TRUNK CHALLENGE

DESCRIÇÃO

Passar por cima dos dois troncos.



SINALÉTICA



39 - TURNING TIRE

DESCRIÇÃO

Virar o pneu **1 vez para cada lado**
(ou seja, virar duas vezes).

SINALÉTICA



40 - EQUILIBRIUM

DESCRIÇÃO

Atravessar as barras de madeira desde a marca inicial até à final e sem tocar no chão.

INÍCIO: ANTES DA MARCA

FIM: DEPOIS DA MARCA

SINALÉTICA



41 - CONCRETE PULL

DESCRIÇÃO

Puxar o bloco de betão até si (ponto X) e depois arrastá-lo e deixá-lo no mesmo local.



SINALÉTICA



42 - RASTEJAR



DESCRIÇÃO

Passar por baixo da estrutura a rastejar,
do início ao fim do mesmo.

SINALÉTICA



43 - SPEAR

DESCRIÇÃO

Acertar no fardo de palha com a lança.

A lança tem de ficar espetada e sem tocar no chão.

**PENALIZAR NO LOCAL:
PULINHOS DE LINCE (corda no tornozelo)**

SINALÉTICA



1 TENTATIVA



44 - RUDDER

DESCRIÇÃO

Atravessar a estrutura, em suspensão, usando apenas os LEMES.
NÃO SE PODE TOCAR NAS BARRAS A VERMELHO DA ESTRUTURA.
INÍCIO: ANTES DA LINHA VERMELHA
FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

PENALIZAR NO LOCAL:
LYNX WALK (corda no tornozelo + peso)

SINALÉTICA

1 TENTATIVA



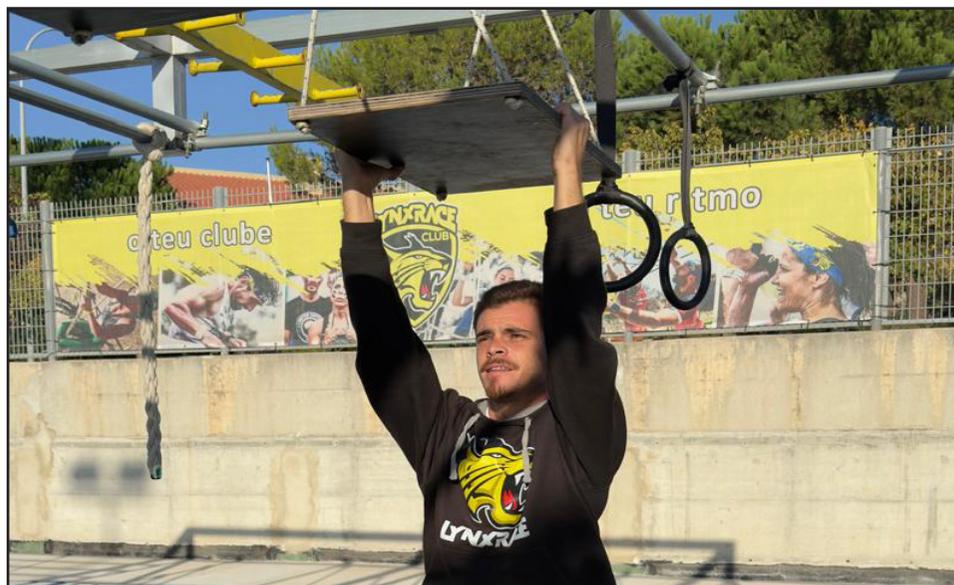
45 - FLYING TABLES

DESCRIÇÃO

Atravessar a estrutura, de um lado ao outro, usando apenas os acessórios.

INÍCIO: SUSPENSÃO NO PRIMEIRO ACESSÓRIO
FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

SINALÉTICA





46 - CURVE WALL

DESCRIÇÃO

Subir a rampa até atingir o seu topo e descer pela retaguarda.

SINALÉTICA



47 - MULTIRIG



DESCRIÇÃO

Atravessar a estrutura, em suspensão, usando apenas os acessórios.
OS ATLETAS NÃO PODEM AGARRAR AS CORDAS

INÍCIO: PRIMEIRO ACESSÓRIO

FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

PENALIZAR NO LOCAL:

LYNX WALK (Carregar Bidão)

Homens: 2 bidões; Mulheres: 1 bidão

SINALÉTICA

1 TENTATIVA





48 - RINGS

DESCRIÇÃO

Atravessar a estrutura, em suspensão, usando as argolas.

INÍCIO: PRIMEIRO ACESSÓRIO

FIM: TOCAR NO SINO COM A MÃO

SINALÉTICA





49 - SLIDE

DESCRIÇÃO

Passar suspenso, agarrado à argola. Cada atleta tem de ir buscar a argola ao fundo do obstáculo, trazer para o início e passar suspenso sem tocar no chão.

INÍCIO: ANTES DA FITA VERMELHA

FIM: DEPOIS DA FITA VERMELHA

SINALÉTICA



50 - INSUFLÁVEL



DESCRIÇÃO

Passar pelo interior da estrutura e sair do outro lado.

SINALÉTICA



51 - SLOPING WALL

DESCRIÇÃO

Passar por cima da barreira.

SINALÉTICA

