



REGULAMENTO

Programa de Formação de Praticantes na disciplina de Hipismo

A) A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno (FPPM) e os Clubes:

A FPPM tem por obrigação garantir a promoção e o desenvolvimento da equitação desportiva no Pentatlo Moderno, acautelando e orientando a formação técnica de praticantes e treinadores.

No que respeita à formação dos praticantes, cabe aos Clubes Federados em articulação com a FPPM, e com o apoio das Escolas de Equitação, zelarem pelos objectivos desportivos e pedagógicos.

1 As Penta-Selas

1.1 As “Selas FPPM”, doravante designadas de Penta-Selas são a designação oficial dos diferentes níveis de competências técnicas do praticante, comportando para esta modalidade 4 níveis de desenvolvimento:

- Penta-Sela 1: Volteio e Iniciação;
- Penta-Sela 2: Condução, Autonomia e perícia;
- Penta-Sela 3: Percurso de Saltos até 0,95 m;
- Penta-Sela 4: Percurso de saltos a partir de 1,00 m.

- 1.2 A avaliação das Penta-Selas faz-se através de exames com provas previstas no presente regulamento. Uma determinada Penta-Sela obtêm-se assim, pela aprovação na prova prevista para esse nível;
- 1.3 A FPPM exige o certificado de Penta-Sela 3 para provas nacionais B- Juniores e Seniores (Open);
- 1.4 A FPPM exige o certificado de Penta-Sela 4 para provas nacionais A- Campeonato Absoluto de Portugal;
- 1.5 A FPPM exige o certificado de Penta-Sela 4 para provas internacionais Juniores e Seniores;
- 1.6 Os Centros Hípicos ou Estabelecimento Equestre chamados à realização das provas devem seguir e respeitar as normas técnicas e pedagógicas deste Regulamento, bem como as exigências definidas para cada Penta-Sela;
- 1.7 Desta forma, qualquer praticante, seja qual for o Centro Hípico ou Estabelecimento Equestre que frequente, terá o direito a um certificado do nível – Penta-Sela – atingido, datado, assinado e carimbado pelo Centro Hípico ou Estabelecimento Equestre;
- 1.8 Se um praticante mudar de Escola ou Centro Hípico ou Estabelecimento Equestre a (s) “Sela”(s) já obtida(s) manterá (ão) a sua validade;
- 1.9 Compete exclusivamente à Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno a avaliação da Penta-Sela 4.

2.1 O Plano de Formação

Este conjunto de “Selas”, com os programas respectivos, constitui um Plano de Formação de Hipismo para Pentatlo Moderno, desenvolvido de forma progressiva e coerente, quer do ponto de vista técnico e pedagógico, quer do ponto de vista desportivo.

Podem apenas os TREINADORES DE PENTATLO MODERNO de Grau 2 e 3, orientar o ensino básico das Penta-Selas de nível 1 e 2.

Devem apenas os professores certificados pela FEP (Federação Equestre Portuguesa) e em particular os Instrutores e/ou Monitores de Equitação orientar o ensino das Penta-Selas de nível 3 e 4.

2.2 Centros de Exames

Qualquer Centro Hípico ou Estabelecimento Equestre CERTIFICADO pela FPPM pode programar e organizar sessões de exames das Penta-Selas 1, 2, e 3 bastando para tanto, possuir um professor certificado pela FEP – Instrutor e/ou Monitor de Equitação.

No que respeita à avaliação da Penta-Sela 4 será a FPPM a conduzir o processo com recurso aos mesmos técnicos especializados da FEP.

2.3 A FPPM deverá anualmente:

- Receber candidaturas dos Centros Hípicos ou Estabelecimentos Equestres que pretendam criar condições para organização de exames Penta–Selas;
- Definir a lista de professores autorizados a presidirem a Júris da Penta–Sela 4.

2.4 Organização dos Exames

a – Penta-Selas 1, 2 e 3:

Sempre que os Centros Hípicos ou Estabelecimentos Equestres integrarem atletas em condições de serem submetidos a determinada(s) Penta–Sela(s) 1 , 2 ou 3, poderão organizar sessões de exames para esse fim, dando conhecimento à FPPM do seu resultado.

b – Penta-Sela 4:

Anualmente a FPPM organizará sessões de exames de forma a habilitar atletas para a participação em provas nacionais A bem como integrar as selecções nacionais cumprindo os critérios de acesso a provas internacionais em cada temporada. Estas sessões recorrem ao apoio dos Centros Hípicos, ou Estabelecimentos Equestres reconhecidos pela FPPM.

- A FPPM deve informar das datas, local e constituição do Júri;
- Após a execução dos exames, deve a FPPM publicitar no seu site a lista de candidatos aprovados.

2.5 Examinadores

Os exames das Penta-Selas 1, 2 e 3, são avaliados (como já foi dito) por um Instrutor e/ou Monitor de Equitação (FEP), escolhido pelo Centro Hípico ou Estabelecimento Equestre organizador;

Quanto ao exame da Penta-Sela 4, deverá ser avaliado por um Júri constituído por 2 elementos, cujo Presidente deve ser um Instrutor e/ou Monitor de Equitação da FEP e mais um Treinador indicado pela FPPM com o mínimo de Grau II do actual PNFT (Bolsa de Treinadores FPPM para o efeito).

2.6 Cavalo

Todos os certificados de Penta-Selas só podem ser obtidos utilizando cavalos.

2.7 Idades Regulamentares (mínimas)

- Penta-Sela 1 – Infantis (11/12 anos)
- Penta-Sela 2 - Iniciados (13/14 anos)
- Penta-Sela 3 – Juvenis (15/16 anos)
- Penta-Sela 4 – Juniores A, Juniores e Seniores (mínimo de 17 anos)

Atletas que possuam “Selas” da Federação Equestre Portuguesa (FEP), é dada equivalência directa, podendo solicitar ao Centro Hípico ou Estabelecimento Equestre organizador o certificado 1, 2, ou 3 respectivamente, informando para esse efeito a FPPM.

Relativamente à Penta-Sela 4, não são conferidas equivalências e o candidato é obrigado a submeter-se ao exame de aptidão, sujeitando-se à marcação pela FPPM dos momentos de avaliação.

2.8 Direito de se apresentar a uma Penta-Sela

Todo o atleta, de acordo com seu professor, tem direito de se apresentar a exame, bastando para tal:

- Fazer prova de idade mínima necessária;
- Apresentar à FPPM a proposta do seu professor;
- Apresentar se for o caso o(s) diploma(s) da(s) sela(s) precedente(s).

A Excepção - Os atletas com mais de 18 anos de idade, podem candidatar-se directamente a Penta-Sela 4. Carecem contudo da proposta de um professor mas não do comprovativo das Penta-Selas anteriores à que se apresenta.

2.8 Vestuário e equipamento

Os cavaleiros e as suas montadas devem apresentar-se com o vestuário e o equipamento correcto e adequado.

Para as Penta-Selas 1, 2 e 3, as embocaduras e os arreios são deixados ao critério do examinador.

Para a Penta-Sela 4, o vestuário e as embocaduras deverão ser as previstas pelo regulamento UIPM.

C) Programa das Penta-Selas

Este programa de Penta-Selas é organizado numa forma sequencial da Penta-Sela 1 até à Penta-Sela 4 e contém os objectivos técnicos a atingir, bem como as exigências de maneio e os conhecimentos teóricos de cada um dos níveis formativos, escalonado por 4 patamares, designados de “Níveis”.

Em cada Nível estão definidos os conteúdos técnicos mínimos que os praticantes da disciplina de hipismo no pentatlo moderno devem dominar.

3 Conteúdos Técnicos Mínimos

Nível 1 - Volteio e Iniciação

A Passo

- Procurar o equilíbrio sentado
- Parar
- Sair a passo

A Trote

- Descobrir o equilíbrio do andamento
- Sair a trote
- Manter o trote
- Transitar ao passo

A Galope

- Descobrir o equilíbrio do andamento

Maneio

- Conhecer as regras elementares de segurança
- Concretizar os cuidados elementares da limpeza do cavalo
- Conduzir um cavalo à mão com a cabeçada de trabalho

Nível 2 - Condução, Autonomia e Perícia**A Passo**

- Transitar ao passo num ponto definido
- Evoluir sozinho
- Conduzir sobre círculos

A Trote

- Trotar levantado sobre a diagonal desejada
- Procurar o equilíbrio sentado
- Transição ao trote num ponto definido
- Conduzir sobre voltas

A Galope

- Procurar o equilíbrio sentado
- Evoluir sozinho
- Sair a galope, num ponto definido e para a mão correcta, a partir do trote
- Controlar a velocidade

Maneio

- Pôr a cabeçada e aparelhar
- Inspeção dos membros e cuidados com os cascos antes e depois do trabalho

Nível 3 – Saltos de Obstáculos (Alt. Máx. até 0,95 m)**A Passo**

- Controlar Velocidade
- Fazer círculos e voltas apertadas

A Trote

- Controlar Velocidade
- Ligar voltas largas para um e outro lado; executar as figuras do picadeiro

A Galope

- Galopar sentado no ritmo
- Sair a galope do passo na mão certa
- Controlar a velocidade
- Conduzir sobre círculos grandes

Saltos

(com altura máxima de 95 cm, isolados com ligação ou em linha recta)

- Procurar e estabilizar o equilíbrio sobre os estribos
- Controlar o andamento e a velocidade
- Conduzir na abordagem e na recepção
- Variar as abordagens (zona de batida) num mesmo obstáculo

- **Maneio**
- Ajustar a cabeçada, o arreio e a cilha
- Limpar e fazer uma cama
- Colocar protecções de trabalho (caneleiras, protecções de boleto, cloches, ligaduras de trabalho e transporte, etc)

Nível 4 – Saltos de Obstáculos

- Características: saltos entre 1m e 1.20m ligando vários saltos aproximados e isolados

Saltos

- Estabilizar o equilíbrio sobre saltos seguidos
- Adaptar a amplitude de passada ao encadeamento dos saltos
- Conduzir sobre um percurso e adaptar o traçado ao encadeamento dos saltos
- Cumprir um determinado número de passadas numa interdependência
- Adaptar a abordagem (regular zona de batida) em função da situação ou do obstáculo.

- **Maneio**
- Identificar sintomas de cólicas, temperatura e aguamento.
- Cuidados e tratamento de feridas ligeiras

D) Preços

1 – O exame de Penta-Sela 4 obriga ao pagamento junto da FPPM duma taxa que se encontra definida em Regulamento Administrativo.

E) Entrada em vigor

O presente Regulamento foi revisto a 01 de Fevereiro de 2012 e entra de imediato em vigor.

Aprovado em Reunião de Direcção de 31 de Janeiro de 2012