



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA



UIPM

Union Internationale
de Pentathlon Moderne



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

LASER RUN

UIPM

2019 UIPM GLOBAL LASER-RUN CITY TOUR [#6] CAMPEONATO NACIONAL COIMBRA - 07 JULHO 2019

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno e a Câmara Municipal de Coimbra têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **CAMPEONATO NACIONAL LASER RUN (Laser-Run Portugal Tour [#6])**, prova no formato de Laser-Run acessível a todas as categorias, que terá lugar no próximo dia 07 de Julho de 2019 em Coimbra, de acordo com o seguinte programa:

Domingo (07 julho)

- 10h00 – Reunião Técnica

Prova Individual

- 10h30 – Sub-09 [Masc. & Fem.]
- 10h50 – Sub-11 [Masc. & Fem.]
- 11h10 – Sub-13 [Masc. & Fem.]
- 11h30 – Sub-15 [Masc. & Fem.]
- 11h50 – Sub-17 [Masc. & Fem.]
- 12h20 – Sub-19 [Masc. & Fem.]
- 12h50 – Juniores [Masc. & Fem.]
- 13h20 – Seniores [Masc. & Fem.]
- 13h50 – Master 40+ [Masc. & Fem.]
- 14h20 - Master 50+ [Masc. & Fem.]
- 14h50 – Master 60+ [Masc. & Fem.]

Prova Mix Relay

- 15h00 – Sub-11 & Sub-13
- 15h20 – Sub-15 & Sub-17
- 15h40 – Sub-19, Juniores & Seniores
- 16h00 – Master 40+, Master 50+ & Master 60+
- 16h30 – Entrega de prémios



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA



UIPM

Union Internationale
de Pentathlon Moderne



Delegado Técnico FPPM: *Sérgio Ferraz*

Diretor de Competição: *Rui Lucena*

Local de prova:

Praça Heróis do Ultramar
3030-327 Coimbra
40.205793, -8.407405

EXTRATO DAS “Normas Regulamentares - Época 2019” da Liga Laser Run Portugal Tour (as informações prestadas não invalidam, antes recomendam, consulta integral do documento em apreço)

Regulamento geral (extrato):

1. As regras gerais de cada prova encontram-se em estrita observância com os regulamentos de provas de Laser Run da UIPM que podem ser consultadas em <http://www.uipmworld.org/>
2. No Laser Run a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro Laser.
3. Artigo 21º - Organização das Séries:
4. Em cada prova a organização deve informar o nº de linhas de tiro disponíveis.
5. As séries, por categoria, serão ordenadas por ordem de entrada nos registos de inscrição, com ocupação da linha 1 para as seguintes.
6. As séries podem ser organizadas separadamente para homens e mulheres ou mistas.
7. Sempre que a organização achar necessário poderão organizar séries com categorias e géneros diferentes desde que as distâncias sejam as mesmas, mas a classificação é sempre diferenciada consoante o escalão etário.
8. O número máximo de atletas competindo numa série é determinada pelo número de alvos disponíveis na prova.
9. A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série atrás da linha de partida.
10. A um sinal sonoro inicia a prova.



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA



UIPM

Union Internationale
de Pentathlon Moderne



LASEIRUN

UIPM

11. A uma distância regulamentar de 3/5/10 metros ao alvo o atirador deve cumprir várias séries de disparos. Cada série consiste em atingir 5 alvos (sucesso assinalado com luz verde versus insucesso assinalado com luz vermelha) com um número ilimitado de disparos num tempo máximo de 50 segundos num alvo com uma zona válida de 59.5mm de diâmetro.
12. Cada atleta dispara na sua linha de tiro, que corresponde ao seu número de dorsal. (O atleta dorsal nº1 dispara na linha nº1)
13. Na linha de tiro os atletas podem ter água, toalhas e a arma de reserva (deve estar debaixo da mesa).
14. Os atletas são responsáveis por disparar no seu alvo.
15. O atleta deve ficar com os dois pés no chão, sem apoio, dentro da sua linha de tiro. A arma deve ser segura e disparada com apenas uma mão. A mão desarmada não deve dar apoio ao braço armado (Exceção: Nos escalões **sub 9 e sub11** será permitido ao atleta segurar a arma com as duas mãos).
16. É obrigatório fazer tocar a pistola na mesa entre cada disparo.
17. No período de aquecimento os atletas podem efetuar um número ilimitado de tiros.
18. Após o aquecimento e antes do sinal de partida, as armas devem permanecer sobre a mesa.
19. Somente depois de concluir com êxito cada série de disparos, ou decorridos 50 segundos, o atleta pode começar a correr. Após a última série de tiro o atleta deve orientar-se para a linha de Meta, concluindo o seu registo Crono.
20. Não são consideradas interrupções por manifesto mau funcionamento dos equipamentos de tiro, a regra dos 50 segundos deve ser respeitada para que o atleta prossiga para a Corrida.



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA



UIPM
Union Internationale
de Pentathlon Moderne



LASER RUN

UIPM

Condições de inscrição:

- a) Todos os Clubes que pretenderem participar de forma ativa/efetiva nas competições do calendário nacional deste formato competitivo (Laser-Run) ficarão isentos de qualquer pagamento referente a filiação/renovação de clube, atletas e treinadores e seguros desportivos da FPPM;
- b) Ficam contudo sujeitos ao pagamento de uma **taxa única anual:**
 - Laser-Run: 30,00 EUR
 - Pacote completo para todos os Projectos incluindo Laser-Run: 75,00 EUR
 - Caso o pagamento já tenha sido efetuado considera-se nula esta alínea;
- c) Esta taxa anual concede a participação ilimitada nas provas da Via Olímpica a um N^o mínimo de 1 atleta inscrito e máximo ilimitado;
- d) Pagamento: Por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico: fppm.geral@gmail.com
- e) **Data limite de pagamento: 03 de Julho 2019;**
- f) Os Clubes que não efetuarem o pagamento até à data indicada verão suspensas as classificações dos seus atletas nesta prova até regularizarem a sua situação;

Banco: Caixa Geral de Depósitos, Agência Gare do Oriente;

N^o Conta: 0344 006261 930

IBAN: PT50 0035 034400006261930 16

SWIFT: CGDIPTPL

- g) Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através da ficha de inscrição enviados para o correio eletrónico: fppm.competicoes@gmail.com com Cc: fppm.laser.run@gmail.com e fppm.geral@gmail.com
- h) As competições decorrerão de acordo com o Regulamento da FPPM/UIPM em vigor.
- i) **As inscrições deverão dar entrada até às 24 horas do dia 03 de Julho de 2019.**



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA



UIPM

Union Internationale
de Pentathlon Moderne



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

LASEIRUN

UIPM

Inscrições tardias:

- Em incumprimento do prazo estabelecido para o envio das inscrições, a aceitação destas só poderá ser feita após o pagamento da multa estipulada em 5 Euros por atleta a liquidar no Secretariado da Prova.

Categorias/Escalões

UIPM CAMP. NACIONAL	FPPM	Corrida	Tiro	Distância
➤ Under-09	➤ Sub-09	➤ 2x200m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 40+	➤ Master40+	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 50+	➤ Master50+	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 60+	➤ Master60+	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m

FPPM MIX RELAY	Corrida	Tiro	Distância
➤ Sub-09	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-11	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-13	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-15	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-17	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-19	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Juniores	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Seniores	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master40+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master50+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master60+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA



UIPM
Union Internationale
de Pentathlon Moderne



LASE *IRUN*

UIPM

Prémios

- ✓ Serão atribuídos prémios aos primeiros 3 atletas classificados em cada categoria/género.

Observações Regulamentares

- ✓ A competição decorrerá de acordo com os Regulamento da FPPM/UIPM em vigor.

Manuel Barroso
Presidente