

# REGULAMENTO

## CAMPEONATO REGIONAL TRIATLE – PORTO MONIZ – 16/03/2024

### Enquadramento

O Pentatlo Madeira e a Câmara Municipal do Porto Moniz, têm o prazer de endereçar o presente regulamento/convite à participação no Triatle Porto Moniz 2024, prova no formato de Triatle Segmentado, em que o primeiro segmento (natação) irá se realizar na Piscina Municipal do Porto Moniz e o segundo segmento (Laser Run) irá se realizar junto à Piscina. Este evento será acessível a todas as categorias e terá lugar no próximo dia 16 de março de 2024 no Município do Porto Moniz.

### Horários e Locais

O evento realizar-se-á no dia 16 de março 2024 com partida na Piscina Municipal do Porto Moniz, no seguinte horário:

- ✓ 14h00 – Reunião Técnica (Secretariado da Prova – Piscina Municipal do Porto Moniz)
- ✓ 14h30 – 15h00 – Partida Segmento Natação – vagas por categoria (Piscina Municipal do Porto Moniz)
- ✓ 15h30 – 17h45 – Partida Laser Run – vagas por categorias (junto à Piscina Municipal do Porto Moniz)

Categorias / Escalões:	
Sub-09 [Masc. & Fem.]	Juniores [Masc. & Fem.]
Sub-11 [Masc. & Fem.]	Seniores [Masc. & Fem.]
Sub-13 [Masc. & Fem.]	Master 40+ [Masc. & Fem.]
Sub-15 [Masc. & Fem.]	Master 50+ [Masc. & Fem.]
Sub-17 [Masc. & Fem.]	Master 60+ [Masc. & Fem.]
Sub-19 [Masc. & Fem.]	Master 70+ [Masc. & Fem.]

- ✓ 17h45 - Entrega de Prémios – junto à Piscina Municipal do Porto Moniz.

### Informações Gerais

**Delegado Técnico:** Victor Rodrigues.

**Diretor de Competição:** Adriano Olim

**Local de prova:** Município Porto Moniz – Junto à Piscina Municipal do Porto Moniz.

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

## Normas Regulamentares

EXTRATO das “Normas Regulamentares - Época 2024 - FPPM - Lazer Run” antes recomendam, consulta integral do documento em apreço:

1. As regras gerais de cada prova encontram-se em estrita observância com os regulamentos de provas de Triatle e Laser Run (Natação, Corrida e tiro).
2. O Triatle do Porto Moniz será em formato segmentado, onde haverá uma partida para cada vaga de categorias, no segmento de natação e de seguida a partida para as vagas das categorias no Laser Run.
3. Após todas as categorias terminarem o segmento de natação, deslocam-se para fora da Piscina Municipal do Porto Moniz, para a partida do Laser Run, a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro.
4. Na natação, o uso de touca é obrigatório.
5. Em cada prova a organização deve informar o nº de linhas de tiro disponíveis.
6. As séries, por categoria, serão ordenadas por ordem de entrada nos registos de inscrição, com ocupação da linha 1 para as seguintes.
7. As séries podem ser organizadas separadamente para masculinos e femininos ou mistas.
8. 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.
9. O número máximo de atletas competindo numa série é determinada pelo número de alvos disponíveis na prova.
10. A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série atrás da linha de partida.
11. A uma distância regulamentar de 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 número indicado na série de partida.
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: No escalão sub9 e sub11 será permitido ao atleta segurar a arma com as duas mãos).

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

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.
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.
21. Não é permitido introduzir qualquer acessório à estrutura original do modelo da arma em questão (ex: elásticos, etc) sendo que a infração conduz à desqualificação na prova.
22. Os atletas devem seguir o percurso desde a linha de partida em direção às linhas de tiro. Os atletas Sub19, Juniores e Seniores começam por realizar uma volta sem disparar e só depois, nas voltas seguintes, entram na linha de tiro. Após o tiro, devem seguir pelo percurso delineado.
23. Só há lugar à prova Individual.

#### Notas Adicionais:

- a) Os atletas só podem ir para a zona de tiro com autorização do diretor de prova.
- b) Só podem permanecer dentro da zona de prova, após autorização do Diretor de prova, os atletas da serie correspondente. Nos escalões sub 9 e sub 11 é permitida a permanência de um treinador no período de aquecimento.

## Inscrições

Todos os Clubes que pretenderem participar de forma ativa/efetiva nas competições do Calendário Regional 2024 ficam sujeitos ao pagamento de uma taxa única anual do Pentatlo Madeira no valor de **15€**. Não são aceites inscrições de atletas sem clube filiado.

As inscrições deverão dar entrada até às 24 horas do dia 12 de março de 2024 (3ª feira). Não são permitidas alterações após esta data.

A inscrição na prova tem o custo de **3€** (Sub 19 e Superiores) e **1€** (Sub 9 a Sub 17).

Pagamento por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico:

[secretariadopentatlomadeira@gmail.com](mailto:secretariadopentatlomadeira@gmail.com)

Data limite de pagamento: 13 de março de 2024 (quarta-feira).

Conta: CGD – Pentatlo Madeira

---

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

Banco: Caixa Geral de Depósitos

IBAN: PT50 0035 0420 0002 2648 4304 3

Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através do formulário de inscrições disponível no site <https://www.fppm.pt/madeira/index.php/inscricoes>

Inscrições tardias (após 12/03/2024) só é aceite após o pagamento da multa estipulada em 5€ por atleta a liquidar no Secretariado da Prova até antes de entrar em competição.

Desistências, deverão ser comunicadas até 13/03/2024, sendo que será cobrado uma taxa fixa de penalização no valor de 5€ /atleta por cada falta de comparência não comunicada. A falta de comparência de um clube numa competição, para a qual se havia inscrito, implica o pagamento de uma multa de 50€, salvo se devidamente justificada até 48h após o término da prova.

## Categorias e Distâncias

Escalão/Categoria	Ano de Nascimento	Natação	Laser Run	Distâncias Totais	Tiro
SUB9	2016 - 2017	50m	2x300m COR / 2x5 TIR	50m / 600m / 10	5m (2 mãos)
SUB11	2014 - 2015	50m	2x300m COR / 2x5 TIR	50m / 600m / 10	5m (2 mãos)
SUB13	2012 - 2013	100m	3x300m COR / 3x5 TIR	100m / 900m / 15	5m
SUB15	2010 - 2011	100m	3x600m COR / 3x5 TIR	100m / 1800m / 15	5m
SUB17	2008 - 2009	200m	4x600m COR / 4x5 TIR	200m / 2400m / 20	10m
SUB19	2006 - 2007	200m	5x600m COR / 4x5 TIR	200m / 3000m / 20	10m
JUN	2003 - 2005	200m	5x600m COR / 4x5 TIR	200m / 3000m / 20	10m
SEN	1985 - 2002	200m	5x600m COR / 4x5 TIR	200m / 3000m / 20	10m
M40+	1975 - 1984	100m	3x600m COR / 3x5 TIR	100m / 1800m / 15	10m
M50+	1965 - 1974	100m	3x600m COR / 3x5 TIR	100m / 1800m / 15	10m
M60+	1955 - 1964	100m	2x600m COR / 2x5 TIR	100m / 1200m / 10	5m
M70+	1945 - 1954	50m	2x300m COR / 2x5 TIR	50m / 600m / 10	5m

Categorias Sub-19, Jun, Sen – Atletas partem para uma 1ª volta de corrida sem tiro e depois nas 4 voltas seguintes cumprem a ordem natural tiro/corrída.

## Sequência Natação e Laser Run

- Partida na Piscina Municipal do Porto Moniz (natação)
- Partida em pack-start a um máximo de 25m do posto de tiro (laser run)
- Segmento Tiro (5 LEDS verdes)
- Segmento de Corrida

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

## Percursos

Percurso interativo – link no site do Pentatlo Madeira (Google Maps)

### Competição Laser Run

A partida será na Piscina Municipal do Porto Moniz (natação) e junto à piscina (Laser Run). A zona de tiro estará situada a 25 metros do local da partida.

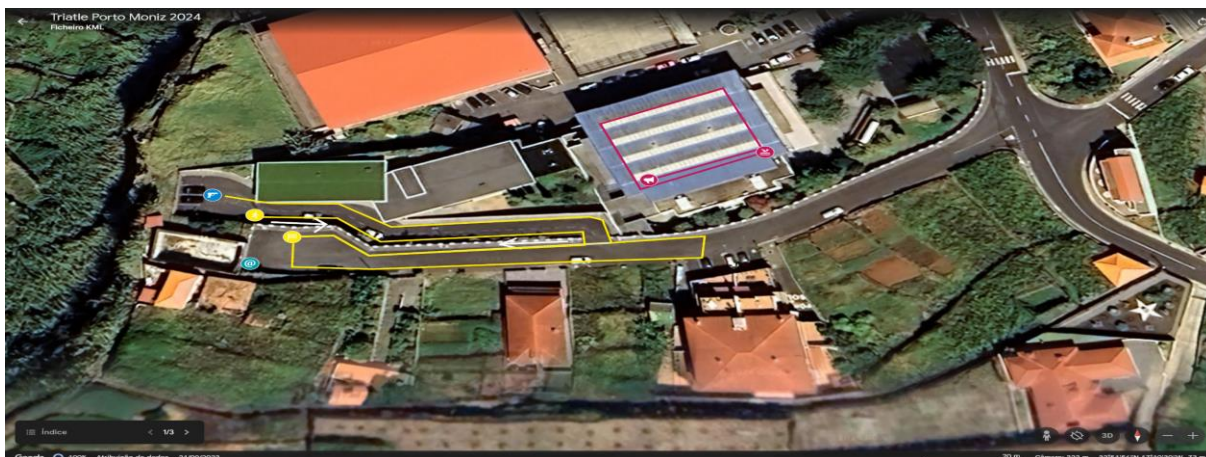
### Natação:

Distâncias adaptadas a cada categoria



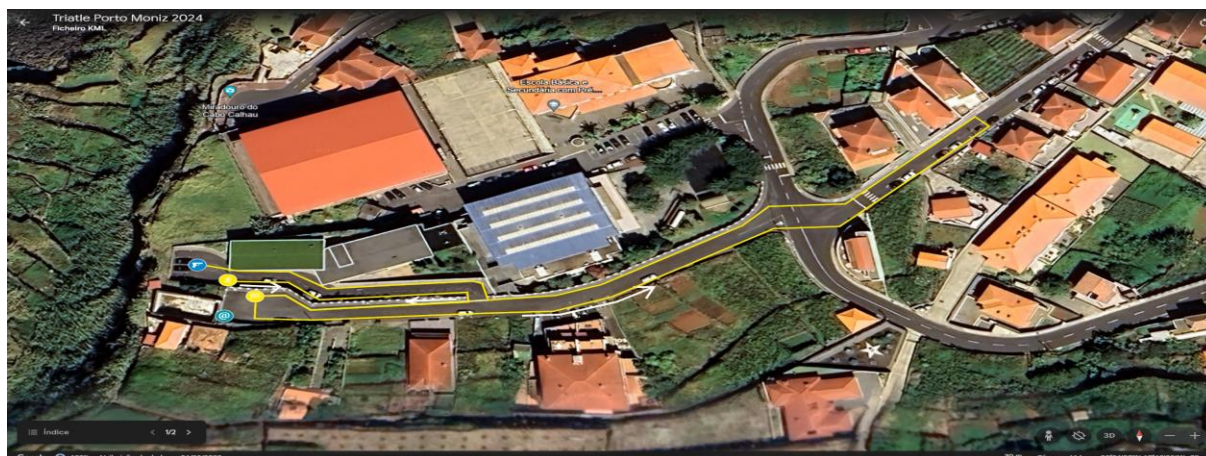
### Laser Run:

300m



Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

600m



## Sistema de Classificação

O Sistema de Classificação a utilizar nas provas regionais de Pentatlo será o My Laps – Pro Chip. Todos os atletas participantes deverão ter um chip associado, atribuído pelo Pentatlo Madeira. O ProChip definitivo terá um custo de 5€, por atleta, sob assinatura da declaração de atribuição de chip. O aluguer do chip no dia da prova terá um custo de 5€, tendo que ser devolvido no final da prova. O número do dorsal do atleta será marcado num dos braços e o número da linha de tiro será marcado na mão.

## Classificações

- ✓ Classificação por categoria e género.

## Prémios

- ✓ Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados de cada Categoria e Género.

## Observações Regulamentares

A competição decorrerá de acordo com os Regulamentos em vigor.

## Informações complementares

Serão distribuídas águas na zona de meta a todos os atletas.

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>