

# FORMATOS COMPETITIVOS

## A. BIATLE/TRIATLE MODERNO (VIA NÃO-OLÍMPICA)



Destina-se a todos os Clubes com atletas federados (via competitiva) ou licenciados na FPPM (via participativa). O Biatle Moderno é a combinação da natação e corrida em vários segmentos contínuos e ao cronómetro.

O Triatle Moderno, ainda a dar os primeiros passos, pega no mesmo conceito e introduz mais um segmento, único do Pentatlo Moderno, o tiro laser, cujo objetivo é acertar cinco tiros na zona central do alvo, colocado à distância.

O Biatle Moderno pode ser realizado em regime indoor (piscina), durante o outono/inverno, ou *outdoor* (águas abertas), durante a primavera/verão.

Pode ser organizado pela FPPM ou pelas associações territoriais/clubes, destinando-se a todos os escalões/categorias. As provas de Biatle Moderno são disputadas por excelência no formato *outdoor* contínuo (segmentos feitos de forma seguida sem interrupções), conforme distâncias indicadas no quadro em baixo.

Na versão *indoor* descontínua (segmentos separados e independentes) as distâncias dos dois segmentos de corrida são somadas e feitas de uma só vez.

UIPM INDIVIDUAL	FPPM	Corrida 1	Natação	Corrida 2
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 200m	➤ 50m	➤ 200m
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 400m	➤ 50m	➤ 400m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 400m	➤ 50m	➤ 400m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 800m	➤ 100m	➤ 800m
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 1200m	➤ 200m	➤ 1200m
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 1600m	➤ 200m	➤ 1600m
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 1600m	➤ 200m	➤ 1600m
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 1600m	➤ 200m	➤ 1600m
➤ Master 40+	➤ Master 40+	➤ 1200m	➤ 100m	➤ 1200m
➤ Master 50+	➤ Master 50+	➤ 1200m	➤ 100m	➤ 1200m
➤ Master 60+	➤ Master 60+	➤ 800m	➤ 100m	➤ 800m
➤ Master 70+	➤ Master 70+	➤ 400m	➤ 100m	➤ 400m

O formato do Triatle Moderno conta apenas com uma única prova durante a época desportiva (Campeonato Nacional), normalmente disputado em simultâneo com o Campeonato da Europa de Biatle/Triatle Moderno em Portugal, por imposição da UIPM, tendo por isso ainda uma expressão quase inexistente no calendário de provas.

## B. LASER-RUN (VIA NÃO-OLÍMPICA)



O Laser-Run é um formato competitivo único e exclusivo do Pentatlo Moderno, que combina em segmentos contínuos duas das suas modalidades - Corrida e Tiro Laser. O número de disparos laser é ilimitado e o tempo máximo de cada série é de 50 segundos. Organiza-se em duas Divisões: Elite (Individual e Mix Relay) para atletas registados na UIPM e Open (Individual) para atletas individualmente, conforme quadros em baixo:

UIPM ELITE INDIVIDUAL	FPPM	Corrida	Tiro	Alvo
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 7m
➤ 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+	➤ Master 40+	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 50+	➤ Master 50+	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 7m
➤ Master 60+	➤ Master 60+	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 7m

UIPM ELITE MIX RELAY	FPPM	Corrida	Tiro	Alvo
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 7m
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 10m
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 2x800m	➤ 2x5 tiros	➤ 10m
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 2x800m	➤ 2x5 tiros	➤ 10m
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 2x800m	➤ 2x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 40+	➤ Master 40+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 50+	➤ Master 50+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 7m
➤ Master 60+	➤ Master 60+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 7m

UIPM OPEN INDIVIDUAL	FPPM	Corrida	Tiro	Alvo
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x800m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 3x800m	➤ 3x5 tiros	➤ 7m
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 7m
➤ Junior - Senior	➤ Juniores	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 7m
➤ Master 40+	➤ Master 40+	➤ 3x800m	➤ 3x5 tiros	➤ 7m

### C. TRIATLO MODERNO (VIA OLÍMPICA)

---



O Triatlo Moderno é o primeiro formato competitivo que se engloba no grupo de modalidades da via olímpica, além do tetratlo e do pentatlo. É disputado de forma descontínua nas modalidades de Natação e Laser-Run (termo universal para denominar a corrida articulada com o tiro laser). No Laser-Run o número de disparos laser é ilimitado e o tempo máximo de cada série é de 50 segundos. Disputa-se apenas nos escalões jovens (até aos 16 anos de idade inclusive), conforme quadro de distâncias em baixo:

UIPM	FPPM	Corrida	Tiro	Natação	Alvo
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x400m	➤ 2x2 tiros	➤ 50m	➤ 10m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 3x400m	➤ 3x3 tiros	➤ 100m	➤ 10m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 2x800m	➤ 2x4 tiros	➤ 100m	➤ 10m
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 3x800m	➤ 3x5 tiros	➤ 200m	➤ 10m

### D. TETRATLO MODERNO (VIA OLÍMPICA)

---



O Tetratlo Moderno é o segundo patamar dos formatos competitivos que englobam as modalidades olímpicas, adicionando ao triatlo moderno a disciplina da Esgrima, num total de quatro. Disputa-se oficialmente no escalão Sub-19 mas também pode ser organizada em formato Absoluto para o escalão Júnior e Sénior, sempre que não haja possibilidade de organizar a prova de Hipismo. No Laser-Run o número de disparos laser é ilimitado e o tempo máximo de cada série é de 50 segundos.

UIPM	FPPM	Corrida	Tiro	Natação	Alvo
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 200m	➤ 10m
➤ Junior	➤ Junior	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 200m	➤ 10m
➤ Senior	➤ Senior	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 200m	➤ 10m

## E. PENTATLO MODERNO (VIA OLÍMPICA)

---



O Pentatlo Moderno é o formato último por excelência, que é disputado nos Jogos Olímpicos, sendo o patamar mais alto das modalidades da via olímpica. Adiciona ao tetratlo moderno o Hipismo, num total de cinco. É disputado no escalão Junior e Senior ou em regime Absoluto. No Laser-Run o número de disparos laser é ilimitado e o tempo máximo de cada série é de 50 segundos.

UIPM	FPPM	Corrida	Tiro	Natação	Alvo
➤ Junior	➤ Junior	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 200m	➤ 10m
➤ Senior	➤ Senior	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 200m	➤ 10m