



WORK YOUR BODY & PUSH YOUR MIND
Federação P. Pentatlo Moderno
www.fppm.pt

O Projecto Desportivo – Época 2015





Índice

I – Introdução

II – Apresentação do Laser Run

III – Formato Outdoor

IV – Formato Indoor

V – O segmento de Tiro

VI – O segmento de Corrida

VII – Regras Gerais das Provas de Laser Run

VIII – Categorias / Grupos de idades

IX – Plano de Implementação do Laser Run

X – Disposições Finais



I – Introdução

Em 2010 o Pentatlo Moderno sofreu uma profunda alteração no seu formato competitivo com a introdução da prova do Combinado que juntou as disciplinas de Corrida e Tiro de forma contínua em segmentos sequenciais.

Inspirada no Biatlo de Inverno cujo sucesso é reconhecido mundialmente e com uma dinâmica que a torna muito mais apetecível aos media, espectadores e porque não falar também em *sponsors*, a mudança radical viria a concluir-se com a utilização da tecnologia laser na disciplina de Tiro. Hoje, o Combinado é a expressão da emoção e espectacularidade, trazendo ainda a vantagem da sua organização em locais como centros urbanos, estádios, etc.

II – Apresentação do Laser Run (Corrida Laser)

O Laser Run (Corrida Laser) é uma actividade desportiva que constitui a mais recente e original criação da União Internacional de Pentatlo Moderno (UIPM), integrando as disciplinas de Corrida e Tiro Laser num formato contínuo intercalado.

Na sua essência o Laser Run não é mais do que a própria Prova de Combinado que faz parte da competição de Pentatlo Moderno, pretendendo ir mais longe na exploração de todo o seu potencial, onde o principal desafio é articular a vertente física/atlética da Corrida com a vertente técnica/mental do Tiro.

Atletas de todas as idades podem descobrir as virtudes desta prática que pode assumir uma dimensão Lúdica e Recreativa, Saúde e Bem-Estar, Condição Física ou mesmo Competição.

O Laser Run ganha assim autonomia de desenvolvimento desportivo e mesmo competitivo e reúne as melhores condições para integrar grandes eventos como os Beach-Games, Urban-Games e outros que conquistam entusiasmo e expressão em todo o mundo.

III – Formato Outdoor

Corresponde ao Laser Run por excelência e da combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro Laser. O regulamento estabelece as distâncias da Corrida que variam conforme os escalões etários, o mesmo acontecendo com o nº de séries de Tiro. O vencedor de uma prova de Laser Run é o atleta que cruzar a linha de meta em primeiro lugar (melhor crono) depois de percorridas as distâncias de Corrida e cumpridas as séries de Tiro Laser respectivas.



Fig 1 – Tiro Laser



Fig 2 - Corrida

IV – Formato Indoor

O conceito de Formato Indoor recorre ao uso da Passadeira de Corrida (Treadmill) e por isso está vocacionado para Ginásios e Academias de Treino Físico. Os equipamentos devem estar programados para os alinhamentos sequenciais e os adequados Tempo/Intensidade da Corrida vs Tempo de Tiro, consoante os regimes de treino idealizados.

Devem ser respeitados os 3 Níveis de Dificuldade:

- BASIC: Treino direccionado para a Saúde e Bem-Estar;
- ELEMENTAR: Treino de Patamar Condição Física;
- ELITE: Treino vocacionado para a Performance.

V – O segmento de Tiro

O Tiro no Laser Run é de pistola de tecnologia laser que garante entre outras questões relevantes segurança absoluta do atirador e o respeito pelo meio ambiente.



A uma distância regulamentar de 10 metros ao alvo o atirador deve cumprir varias séries de disparos cada uma consistindo em atingir 5 alvos (sucesso assinalado com luz verde versus insucesso assinalado com luz vermelha) com um número ilimitado de tentativas mas um tempo limite de 50 segundos e a uma zona válida de alvo de 59.5mm de diâmetro.



Se volvidos os 50 segundos 1 ou mais alvos não tiverem sido atingidos (ou mesmo não ter sido atingida a zona válida do alvo) o atleta deve iniciar o segmento de Corrida sem qualquer penalização bastando ainda que a pistola seja abandonada em condições regulamentares de segurança).



Entre os vários aspectos relacionados com a prática desta disciplina como a concentração, o controlo das emoções e a atitude mental, revestem-se ainda de particular importância:



a) Aspectos técnicos do Tiro: posição do corpo e processo de disparo

- Determinação da posição ideal dos pés, pernas, anca, tronco, braços e cabeça.
- Levantar a pistola até à zona de pontaria.
- O olho director, a mira e o alvo.
- O dedo no gatilho e a zona de pontaria.
- O controlo da respiração.

b) A integração do Tiro no formato Laser Run (Corrida Laser)

- Diferenças essenciais entre o tiro de precisão e o tiro no Laser Run
- O dedo no gatilho, a zona de pontaria e as limitações de tempo no processo de disparo.
- O tiro de Laser Run e as diferenças no processo de disparo.
- O treino com frequência-cardíaca em repouso.
- O treino com frequência-cardíaca elevada.
- Planeamento de uma sessão de treino de Laser Run.

VI – O segmento de Corrida

A Corrida é uma actividade de endurance por excelência e fundamental para a construção de níveis satisfatórios de condição física geral. Não obstante se ter transformado num fenómeno de adesão popular a escala de mundial, altamente acessível a todos os desportistas preocupados em melhorar a qualidade de vida, muitos são ainda aqueles que ainda não se convenceram pela rotina que a actividade representa e até pelo carácter entediante da mesma. Pois bem, o desafio é o Laser Run...



No segmento de Corrida, os atletas de Laser Run devem seguir o percurso, entrar na zona de Tiro e cumprida esta tarefa regressar a correr rumo a meta.

VII – Regras Gerais das Provas de Laser Run

As regras gerais de cada prova encontram-se em estrita observância com os regulamentos da UIPM. A FPPM reserva o direito de proceder a adaptações que melhor se enquadrem nos objectivos estratégicos de desenvolvimento deste projecto.

Organização das Séries:

Em cada prova o Comité Organizador deve informar o nº de Linhas de Tiro disponíveis

- 1- As séries, por categoria, serão ordenadas por ordem de entrada nos registos de inscrição, com ocupação da linha 1 para as seguintes.
- 2- As séries podem ser mistas, congregando categorias e géneros diferentes desde que os percursos sejam os mesmos, mas a classificação é sempre pelo escalão etário.

Partidas:

- a) A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série, cada um no seu respectivo “túnel de tiro” atrás de uma linha de partida, distante cerca de 5 metros do seu posto de tiro.
- b) A um sinal sonoro começa a prova.
- c) No caso de uma falsa partida, será dada uma segunda partida.
- d) Em caso de uma segunda falsa partida, a prova prosseguirá e os atletas infractores serão identificados e penalizados com 10 segundos a mais no seu tempo final de prova.

Segmentos de Tiro:

- a) Cada participante é responsável pela sua linha de tiro e por disparar no respectivo alvo, a sua inobservância implica desclassificação.



- b) O acto de atirar deve ser efectuado sem auxílio de qualquer espécie do exterior. A arma deve ser empunhada apenas com uma mão e o braço não armado não deve prestar qualquer apoio ao braço armado.
- c) É obrigatório fazer tocar a pistola na mesa entre cada disparo.
- d) Só depois de uma serie de “5 alvos fechados” (luz verde) ou esgotados os 50 segundos de tempo máximo o atleta pode prosseguir para o segmento de Corrida. Depois da última serie deve orientar-se para a linha de Meta, concluindo o seu registo Crono.
- e) 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.

Percursos de Corrida:

- a) Os atletas devem cumprir o segmento de Corrida conforme o percurso traçado antes de voltar ao posto de Tiro. Só depois da última série deve orientar-se para o percurso final que o conduzira a linha de Meta, concluindo o seu registo Crono.
- b) Os Atletas devem ficar dentro da pista de prova durante a corrida.
- c) Os Atletas que saírem da zona de prova serão desclassificados.
- d) A disputa por posição será aceite, no entanto, uma eventual conduta antidesportiva não será tolerada e resultará em desqualificação.
- e) Os atletas não poderão receber qualquer auxílio do exterior incluindo abastecimento de líquidos.

Classificações Finais: Para cada série o vencedor é o que cruzar a linha de meta em 1º lugar. Os registos cronos de cada atleta, a que acrescem eventuais penalizações, estabelecem a classificação geral de cada categoria e género.

Equipamentos de Tiro:

- a) A organização de cada prova deve providenciar pistolas Laser em conformidade com as necessidades de cada série.



- b) Cada atleta pode utilizar a sua própria arma sendo a informação obrigatória em registo de inscrição.
- c) Numeração/Peitorais:
- d) Todos os atletas receberão um peitoral correspondente a linha de Tiro que irão ocupar na série

Aquecimento: Para cada serie é destinado um período de aquecimento de 10 minutos que deve ser gerido pelo atleta entre Corrida e Tiro.

Resultados: Os resultados serão disponibilizados no local de prova sempre que possível e/ou no *site* da FPPM em www.fppm.pt

VIII – Categorias / Grupos de idades / Descrição da Prova

As categorias/grupos de idades para a época de 2015 são iguais para o género Masculino e Feminino.

Categoria	Ano Nascimento	Descrição da Prova
Aprendizes	2007 e mais novos	2x200m Corrida / 2 Séries de Tiro
Benjamins	2005 e 2006	2x200m Corrida / 2 Séries de Tiro
Infantis	2003 e 2004	2x400m Corrida / 2 Séries de Tiro
Iniciados	2001 e 2002	2x800m Corrida / 2 Séries de Tiro
Juvenis	1999 e 2000	3x800m Corrida / 3 Séries de Tiro
Juniores A	1997 e 1998	4x800m Corrida / 4 Séries de Tiro
Juniores	1994, 1995 e 1996	4x800m Corrida / 4 Séries de Tiro
Seniores	1976 a 1993	4x800m Corrida / 4 Séries de Tiro
Masters A	1966 a 1975	3x400m Corrida / 3 Séries de Tiro
Masters B	1956 a 1965	3x400m Corrida / 3 Séries de Tiro
Masters C	1946 a 1955	2x400m Corrida / 2 Séries de Tiro
Masters D	1945 e mais velhos	2x400m Corrida / 2 Séries de Tiro



WORK YOUR BODY & PUSH YOUR MIND
Federação P. Pentatlo Moderno
www.fppm.pt



IX - PLANO DE IMPLEMENTAÇÃO DO LASER-RUN CRONOGRAMA 2015

EQUIPAMENTO PROMOCIONAL EM REGIME DE ROTAÇÃO
✓ 10 KITS (Pistola Laser + Alvo)

Participação na Futurália (FIL) de 11/14 Março (Demonstração / Experimentação)

ABRIL → MAIO → JUNHO

(GINASIOS)

JUNHO – Acções de Promoção

JULHO- 1ª Competição Open em Portugal

AGOSTO- Participação no 1º Campeonato do Mundo de Laser Run

NOVEMBRO

CONVENÇÃO MANZ – PORTUGAL FIT (MEO ARENA)



WORKSHOPS



XI – Disposições Finais

Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direcção da FPPM sendo certo que esta é uma versão simplificada dos regulamentos em vigor, associada ao objectivo promocional da fase em curso.

Caldas da Rainha, 18 de Março 2015