



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



---

## **LIGA LASER-RUN PORTUGAL TOUR [#1]**

### **ABRANTES – 1 NOVEMBRO 2020**

---

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno e a Câmara Municipal de Abrantes têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **Laser-Run Portugal Tour [#1]**, prova no formato de **Laser-Run** acessível a todas as categorias, que terá lugar no próximo dia 1 de Novembro de 2020 em Abrantes, de acordo com o seguinte programa:

#### **Sábado (31 Outubro)**

- 21h00 – Reunião Técnica (Videoconferência)

#### **Domingo (1 Novembro)**

##### Prova Individual

- 11h00 – Sub-09 [Masc. & Fem.]
- 11h30 – Sub-11 [Masc. & Fem.]
- 12h00 – Entrega de prémios
- 12h30 – Sub-13 [Masc. & Fem.]
- 13h00 – Sub-15 [Masc. & Fem.]
- 13h30 – Sub-17 [Masc. & Fem.]
- 14h00 – Sub-19 [Masc. & Fem.]
- 14h30 – Juniores [Masc. & Fem.]
- 15h00 – Seniores [Masc. & Fem.]
- 15h30 – Master 40+ [Masc. & Fem.]
- 16h00 - Master 50+ [Masc. & Fem.]
- 16h30 – Master 60+ [Masc. & Fem.]
- 17h00 – Entrega de prémios



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



**Delegado Técnico FPPM:** *Sérgio Ferraz*

**Diretor de Competição:** *Rui Lucena*

**Local de prova:**

AQUAPÓLIS – Margem Norte GPS:

**EXTRATO DAS “Normas Regulamentares - Época 2020” da Liga Laser Run Portugal Tour (as informações prestadas não invalidam, antes recomendam, consulta integral do documento em apreço).**

**Extrato do Regulamento c/ Normativo COVID19 :**

1. O manual de recomendações do formato de Laser Run assumido perante as autoridades sanitárias e tutela desportiva obrigaram a adaptações aos regulamentos de provas de Laser Run;
2. No Laser Run a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro Laser.
3. Em cada prova a organização terá uma máximo de 8 de linhas de tiro disponíveis distanciadas de 3 metros entre si.
4. As séries, por categoria, serão ordenadas por ordem de entrada nos registos de inscrição, com ocupação da linha 1 para as seguintes.
5. As séries podem ser organizadas separadamente para masculinos e femininos ou mistas.
6. 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.
7. O número máximo de atletas a competir numa série é de 8.
8. A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série atrás da linha de partida em 2 corredores paralelos. A largura de cada corredor é no mínimo de 3 metros.
9. A um sinal sonoro inicia a prova para o 1º atleta, os restantes saem com intervalos de 15”, 30”, 45”, 1’, 1’15”, 1’30” e 1’45”.
10. A uma distância regulamentar de 5 metros ao alvo o atirador deve cumprir várias séries de disparos. Cada série consiste em atingir 5 alvos (sucesso assinalado com luz verde versus



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



- 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.
11. Cada atleta dispara na sua linha de tiro, que corresponde ao seu número de dorsal. (O atleta dorsal nº1 dispara na linha nº1)
  12. Na linha de tiro os atletas não podem ter nenhum objeto com exceção da arma de prova.
  13. Os atletas são responsáveis por disparar no seu alvo.
  14. 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).
  15. É obrigatório fazer tocar a pistola na mesa entre cada disparo.
  16. No período de aquecimento os atletas podem efetuar um número ilimitado de tiros.
  17. Após o aquecimento e antes do sinal de partida, as armas devem permanecer sobre a mesa.
  18. 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.
  19. 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.
  20. Entre cada Série será efetuada uma higienização das mesas de tiro e peitorais.
  21. Os clubes são responsáveis pela higienização das armas e demais equipamentos que possam vir a ser partilhados pelos seus atletas.
  22. Só há lugar à prova Individual.
  23. Devem ser respeitadas todas as normas da DGS (uso obrigatório de máscara em todos os espaços da prova, à exceção do momento de aquecimento/competição; higienização frequente das mãos; e distanciamento 3 metros).



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



### 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;
- b) Ficam contudo sujeitos ao pagamento de uma **taxa única anual:**
  - Laser-Run: 30,00 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° 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](mailto:fppm.geral@gmail.com)
- e) **Data limite de pagamento: 28 de Outubro 2020;**
- 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;

**Nº Conta:** 0344 006261 930

**IBAN:** PT50 0035 034400006261930 16

**SWIFT:** CGDIPTPL

- g) Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, **através da plataforma on line** [filiados.fppm.pt](http://filiados.fppm.pt).
- h) **As inscrições deverão dar entrada até às 24 horas do dia 28 de Outubro de 2020.**

### Inscrições tardias:

- Não são aceites inscrições tardias.



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



## Categorias/Escalões

UIPM LRCT/OPEN	FPPM	Corrida	Tiro	Distância
➤ Under-09	➤ Sub-09	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Master 40+	➤ Master40+	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Master 50+	➤ Master50+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master 60+	➤ Master60+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m

## 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.

## Anexos a Consultar Obrigatoriamente e a Afixar no Local da Competição

- ✓ Manual de Recomendações em Competição - Formato Laser Run
- ✓ Etiqueta Respiratória
- ✓ Higienização das Mãos
- ✓ Correta Utilização da Máscara
- ✓ Infografia Ilustrativa

**Manuel Barroso**

Presidente