



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



LASER-RUN ESCOLAR

1º CAMPEONATO NACIONAL

ALENQUER – 01 JUNHO 2024

Laser Run é SuperFun!

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno, a Sociedade Recreativa do Camarnal e a Câmara Municipal de Alenquer têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **1º CAMPEONATO NACIONAL ESCOLAR DE LASER RUN** que terá lugar no próximo dia 01 de Junho de 2024 em Alenquer, de acordo com o seguinte programa:

SÁBADO (01 Junho)

15h00 Cerimónia de Abertura

15h30 Briefing Técnico

15h45 Início da Prova com os Sub-09 e em continuidade os seguintes escalões

ENTREGAS DE PRÉMIOS

Delegado Técnico FPPM: *Manuel Barroso*

Diretor de Competição: *A designar*

Local de prova:

PARQUE DA ROMEIRA



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



CÂMARA MUNICIPAL
de ALENQUER



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



Centro de Marcha
E Corrida de Alenquer



Normas Regulamentares (extracto):

As Normas Regulamentares podem ser consultadas na íntegra em https://www.fppm.pt/FPPM_ESCOLAR_2024.pdf

REGULAMENTO GERAL DAS PROVAS DE LASER RUN



Partidas:

- A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série atrás da linha de partida;
- A um sinal sonoro inicia a prova;

Segmento De Tiro

A uma distância regulamentar de 3 ou 4 metros do alvo, consoante o caso, o atirador deve cumprir várias séries de disparos. Cada série consiste em atingir 5 vezes o alvo (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.

Cada aluno dispara na sua linha de tiro, que será previamente definida.

Os alunos são responsáveis por disparar apenas no seu alvo.

Na linha de tiro os alunos podem ter água e uma toalha.

Os alunos devem ficar com os dois pés no chão, sem apoio, dentro da sua linha



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



CÂMARA MUNICIPAL
Alenquer



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



Centro de Marcha
E Corrida de Alenquer



de tiro. A arma deve ser segura e disparada com apenas uma mão. A mão desarmada não deve dar apoio ao braço armado **exceto** nos escalões de **Sub9** e **Sub11** que será permitido ao aluno segurar a arma **com as duas mãos.**

É obrigatório fazer **baixar** a pistola aproximando-a da mesa entre cada disparo.

No período de aquecimento, os alunos podem efetuar um número ilimitado de tiros.

Após o aquecimento e antes do sinal de partida, as armas devem permanecer sobre a mesa.

Somente depois de concluir com êxito cada série de disparos, ou decorridos 50 segundos, o aluno pode começar a correr. Após a última série de disparos o atleta deve orientar-se para a linha de meta, por forma a concluir a sua prova.

Não são consideradas interrupções por mau funcionamento dos equipamentos de tiro, a regra dos 50 segundos deve ser respeitada para que o atleta prossiga para a Corrida.

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.



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



CÂMARA MUNICIPAL
Alenquer



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



Centro de Marcha
E Corrida de Alenquer



Segmento De Corrida



Os alunos devem seguir o percurso desde a linha de partida até à linha de tiro. Após o tiro, devem seguir pelo percurso delineado.

Durante a corrida nenhum aluno pode aceitar qualquer assistência.

Os alunos devem ficar dentro da pista de prova durante a corrida.

Os alunos que saírem da zona de prova serão desclassificados.

A disputa por posição será aceite, no entanto, uma eventual conduta antidesportiva não será tolerada e resultará em desqualificação.

O aluno deve completar o percurso para que o seu tempo de chegada seja registado.

Aquecimento:

O período de aquecimento é de **1 minuto e 30 segundos**, devidamente comunicado pelo speaker.

CONDUTA DESPORTIVA

Todos os alunos deverão respeitar a linha de partida, colocando-se atrás desta devidamente equipados para iniciarem a prova.

A partida é dada por um sinal sonoro, correspondendo ao momento em que é iniciada a contagem de tempos pelo cronómetro.

Cada aluno é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



CÂMARA MUNICIPAL
Alenquer



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



Centro de Marcha
E Corrida de Alenquer



percurso (nº de voltas), previamente definido para cada segmento da prova;
Comportamentos que contrariem os pressupostos de desportivismo e fair-play,
podem levar à desclassificação de quem os comete.

Todas as diretrizes emanadas pelos Juizes devem ser respeitadas pelos alunos.

PRÉMIOS

No **Campeonato Nacional de Laser Run Escolar**, haverá medalhas para os **três primeiros classificados em cada escalão e género**, e **um troféu** para a **classificação coletiva** em cada género. Para esta classificação são consideradas as **classificações individuais** dos alunos participantes, **sendo** vencedoras as **escolas que somarem o menor número de pontos**, contabilizados da seguinte forma (1º 1 ponto, 2º 2 pontos, 3º 3 pontos etc).

Os desempates são realizados a favor da escola que **tenha o último elemento da equipa melhor classificado**.



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



CÂMARA MUNICIPAL
de Alenquer



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



Centro de Marcha
E Corrida de Alenquer



ESCALÕES ETÁRIOS E DISTÂNCIAS

No *Laser Run* são definidos os seguintes escalões etários e respectivas distâncias, em ambos os sexos de acordo com o ano de nascimento. Os alunos só podem participar em apenas uma categoria por prova, **não sendo permitidas subidas de escalão.**

ESCALÕES	Corrida	Tiro	Distância
➤ Sub-9	➤ 2x200m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Sub-11	➤ 2x200m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Sub-13	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Sub-15	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Sub-17	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 4m
➤ Sub-19	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 4m
➤ Juniores	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 4m

ESCALÕES	Idades	Anos de Nascimento
➤ Sub-9	➤ 7 - 8	➤ 2016 - 2017
➤ Sub-11	➤ 9 - 10	➤ 2014 - 2015
➤ Sub-13	➤ 11 - 12	➤ 2012 - 2013
➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2010 - 2011
➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2008 - 2009
➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2006 - 2007
➤ Juniores	➤ 19 - 21	➤ 2003 - 2005

INSCRIÇÕES:

- As inscrições são gratuitas e devem ser enviadas mediante o envio dum Formulário de Inscrição (em anexo);
- As Escolas devem garantir o Seguro Escolar aos seus alunos sem o qual não é validada a sua inscrição;
- Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através do Formulário de inscrição enviado para o correio eletrónico: fppm.escolar@gmail.com
- As inscrições na prova deverão dar entrada até às 24 horas do dia 27 de Maio de 2024 impreterivelmente;**
- Correções ou desistências deverão ser comunicadas com a



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



CÂMARA MUNICIPAL
Alenquer



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



m
Centro de Marcha
E Corrida de Alenquer



máxima brevidade;

- f) Recomenda-se aos alunos o uso de equipamento de competição uniforme em representação da sua entidade escolar.

NOTAS FINAIS:

➤ **DE ALOJAMENTO:**

A organização providencia alojamento gratuito na noite de 1 de Junho aos que pretendam competir no dia seguinte no Campeonato Nacional federado, a capacidade é limitada e deverá haver uma manifestação de interesse até ao dia 15 de Maio. O local é a piscina municipal de Alenquer numa cortesia do Município de Alenquer.

➤ **DE EQUIPAMENTO LASER:**

A organização tem algumas armas laser que pode disponibilizar a quem manifestar com antecedência essa necessidade.

Por a capacidade ser limitada não está garantido esse serviço sendo o atendimento por ordem de entrada de pedidos.