



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



---

## **GRANDE PRÉMIO 3JOVEM #4 III OPEN SERRA DA ESTRELA COVILHÃ – 13 e 14 NOVEMBRO 2021**

---

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno tem o prazer de endereçar o presente convite à participação no **Grande Prémio 3JOVEM 2019 (Etapa #4) / III Open Serra da Estrela**, de Pentatlo Moderno, a ser disputado em Covilhã nos próximos dias 13 e 14 de Novembro de 2021.

### **Sábado – 13 Novembro**

13h00 – **HIPISMO** - Reunião Técnica – *Picadeiro do Terlamonte*

13h15 – Reconhecimento do Percurso

13h30 – Sorteio dos Cavalos

13h40 – Aquecimento

14h00 – **HIPISMO** – Início da Prova

15h30 – Encerramento da Prova

16h00 – **ESGRIMA** – Reunião Técnica e Aquecimento – *Pavilhão do Inatel / Escola Pero da Covilhã (\*)*

16h30 – **ESGRIMA (PROVAS DIFERENCIADAS POR GÉNEROS)** – Início da Prova

19h30 – Encerramento da Prova

(\*) a confirmar dependendo das condições climatéricas.

### **Domingo – 14 Novembro**

10h00 – **NATAÇÃO** - Reunião Técnica – *Piscina Municipal da Covilhã*

10h15 – Aquecimento

10h45 – **NATAÇÃO** – Início da prova

12h15 – Encerramento da Prova

13h00 – **LASER RUN** - *Complexo Desportivo da Covilhã / Escola Pêro da Covilhã (\*)*

13h15 – Aquecimento

13h30 – **LASER-RUN** – Início da prova

16h00 – **OPEN SERRA DA ESTRELA** – ESTAFETA LASER-RUN

16h30 – Entrega de prémios

17H00 – Encerramento da Prova

(\*) a confirmar dependendo das condições climatéricas.



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



**Delegado Técnico FPPM:** Rui Lucena / André Miranda

**Diretor de Competição:** Nuno Gravito

### **Piscina Municipal da Covilhã**

Bairro dos Penedos Altos

6200-090 Covilhã

*GPS: N40°17'12.87" / W7°30'14.44"*

### **Complexo Desportivo da Covilhã**

Alameda Pêro da Covilhã / Quinta dos Caldeirões

6200-251 Covilhã

*GPS: N40°16'1.85" / W7°29'50.49"*

### **Escola EB Pêro da Covilhã**

Rua Dr. Manuel Castro Martins

6201-009 Covilhã

*GPS: N40°16'30.89" / W7°30'0.55"*

### **Pavilhão Desportivo do INATEL**

Quinta da Várzea

6200-026 Covilhã

### **Picadeiro do Terlamonte**

Rua do Pinhal Novo

6200-708 Terlamonte

*GPS: N40°29'9.63" / W7°43'5.92"*

### **Condições de participação:**

1. Somente poderão participar nas provas oficiais realizadas pela FPPM os atletas que estejam devidamente regularizados até à data limite de inscrição na prova em causa.
2. Não poderão participar atletas a título individual.
3. Para participar nas provas é obrigatório aos atletas terem em dia o exame médico.
4. Somente poderão participar nas provas organizadas pela FPPM os atletas que cumprirem



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



com todos os prazos de inscrição e requisitos específicos descritos no Convite do evento.

- O atleta inscrito nas competições organizadas pela FPPM será o único responsável pelos seus pertences durante o evento, estando a FPPM isenta de responsabilidade por danos ou furtos que ocorram durante a competição.

## Categorias/Escalões

- As categorias/grupos de idades para a época de 2021, nas provas do **Grande Prémio 3JOVEM** são iguais para o género Masculino e Feminino:

UIPM (internacional)	FPPM (nacional)	Idades	Ano Nascimento
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 9 - 10	➤ 2011 - 2012
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 11 - 12	➤ 2009 - 2010
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2007 - 2008
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2005 - 2006

- Para a Prova III **Open Serra da Estrela** consideram-se as seguintes categorias.

UIPM (internacional)	FPPM (nacional)	Idades	Ano Nascimento
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2003 - 2004
➤ Junior/Senior	➤ Absoluto	➤ 19 - 39	➤ 2002 - 1982

- Para a Prova III **Open Serra da Estrela** consideram-se dois Escalões, Sub-19 que competirá em Tetratlo Moderno e Absoluto que competirá em Pentatlo, com as respetivas classificações realizadas por género (Open Masc/Fem).
- Haverá uma prova extra e de promoção que será realizada por equipas - Estafeta de Laser Run (Equipas de 2 elementos), em que um elemento efetua o segmento de corrida e outro o segmento de Tiro.

PENTATLO MODERNO: Individual – Prova de Hipismo (Obstáculos); Prova de Esgrima; Natação (200m); Laser Run (4x800m c/5 verdes a 10m)

TETRATLO MODERNO: Individual - Prova de Esgrima; Natação (200m); Laser Run (4x800m c/5 verdes a 10m)



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



TRIATLO MODERNO: Individual - Natação (200m); Laser Run (distancias de corrida variam consoante o escalão, bem como o numero de verdes a 10m)

ESTAFETA LASER RUN: 2 elementos (1 realiza Tiro e outro realiza Corrida) – 3 x 400m + 3x 5 Verdes (5 m)

### Inscrição:

- a) Todos os Clubes que pretenderem participar de forma ativa/efetiva nas competições do calendário nacional deste formato competitivo (Via Olímpica – Triatlo/Tetratlo Moderno) ficarão isentos de qualquer pagamento referente a filiação/renovação de clube, atletas e treinadores e seguros desportivos da FPPM;
- b) Ficam contudo sujeitos ao pagamento de uma **taxa única anual de 40,00 EUR** (**Consultar Documento “Condições de Filiação 2021”**);
- 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: 12 de Novembro 2021;**

**Banco:** Caixa Geral de Depósitos, Agência Gare do Oriente;

**Nº Conta:** 0344 006261 930

**IBAN:** PT50 0035 034400006261930 16

**SWIFT:** CGDIPTPL

- f) As inscrições deverão dar entrada via correio eletrónico **até às 24 horas do dia 10 Novembro** para o endereço [fppm.competicoes@gmail.com](mailto:fppm.competicoes@gmail.com)
- g) As competições decorrerão de acordo com o Regulamento da FPPM/UIPM em vigor (**nota importante: A Categoria Sub-17 por opção pode realizar Prova de Esgrima extra competição**)

### Informações complementares

- ❖ Será distribuída água durante a prova de Laser Run
- ❖ Serão fornecidas atualizações quanto à eventualidade de existência de Plano de Contingência da prova.



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



## Prémios

- ❖ **G.P 3Jovem:** 3 Medalhões aos primeiros classificados por escalão/género;
- ❖ **Open Serra da Estrela:**
  - 3 Medalhões aos primeiros classificados Sub-19 Masculinos e Femininos (Tetratlo Moderno),
  - 3 Troféus aos primeiros classificados Absolutos Masculinos e Femininos (Pentatlo Moderno),
  - 3 Medalhões Primeiras Equipas sem diferenciação de escalão/género (Laser Run)
  
- ❖ Medalha de participação para todos os atletas

Com os meus melhores cumprimentos,

**Manuel Barroso**  
Presidente FPPM