



The graphic features a blue laser gun on the left and a stylized orange and red runner on the right, both rendered in a jagged, geometric style. The runner is in a dynamic, forward-leaning pose. The text 'LASER' is in blue and 'RUN' is in orange, both in a bold, italicized, sans-serif font.

LASER RUN



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



LASE *i* RUN

UIPM



LASER RUN

Normas Reglamentares

Época 2023



ÍNDICE

1. Cap. I – Disposições Gerais	Pág. 5
2. Cap. II – Disposições Técnicas/ Administrativas	Pág. 6
3. Cap. III – Inscrição dos Clubes na Liga Laser Run	Pág. 7
4. Cap. IV – Inscrições em Provas	Pág. 8
5. Cap. V – Categorias / Grupos de idades	Pág. 9
6. Cap. VI – Regulamento Geral das Provas de Laser Run	Pág. 9
7. Cap. VII – <i>Liga Laser Run Portugal Tour 2023</i>	Pág. 15
8. Cap. VIII – Participação no Camp. Nacional de Laser Run	Pág. 16
9. Cap. IX – Participação no Camp. Europa e Mundo de LR	Pág. 16
10. Cap. X – Reclamações	Pág. 17
11. Cap. XI – Casos Omissos	Pág. 17
12. Cap. XII – Disposições Finais	Pág. 17



CAPITULO I – DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 1º - A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno (FPPM) realizará um conjunto de competições nacionais oficiais intitulado de LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR 2023.

Artigo 2º - A LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR é um conjunto de provas destinadas exclusivamente a atletas federados.

- a) Não obstante o disposto no presente regulamento recomenda-se a consulta de toda a matéria disponível e atualizada pela União Internacional do Pentatlo Moderno (UIPM).
- b) Para cada competição a FPPM elaborará uma Carta-Convite aos associados (disponibilizada em www.fppm.pt), na qual estarão mencionados todos os aspetos específicos da competição em questão.

Artigo 3º - A FPPM realiza anualmente em paralelo várias ações de promoção em parceria com clubes, autarquias e outras entidades, para o desenvolvimento do LASER RUN contribuindo assim também para o crescimento da Liga Laser Run Portugal Tour.

Artigo 4º - A FPPM incluirá em algumas provas a categoria de Para-Laser Run cujas condições de participação serão descritas na Carta-Convite.

Artigo 5º Em todas as competições deverão ser respeitadas primordialmente as normas da União Internacional do Pentatlo Moderno (UIPM). A FPPM reserva o direito de introduzir alterações por razões de força maior e devidamente justificadas.

CAPITULO II – DISPOSIÇÕES TÉCNICAS E ADMINISTRATIVAS

Artigo 6º - Compete à FPPM a supervisão e coordenação de todas as competições.

Artigo 7º - Compete ao Delegado Técnico da FPPM, devidamente avalizado pela Direção federativa:

- a) Elaborar o calendário das competições;
- b) Elaborar os regulamentos das competições;
- c) Elaborar o programa de provas, tabelas, datas, horários e locais para realização das competições;
- d) Tomar as providências de ordem técnica necessárias à gestão das competições.

Artigo 8º - Quaisquer competições somente poderão ser realizadas em locais previamente aprovados pela FPPM.

Artigo 9º - Compete à Equipa Técnica:

- a) Providenciar para que, antes da hora marcada para o início da competição, todas as pessoas não autorizadas sejam retiradas do local das provas, e que as pessoas devidamente autorizadas ocupem seus respectivos locais reservados para permanência;
- b) Não iniciar a competição se não forem rigorosamente cumpridas as disposições contidas no presente regulamento.
- c) Providenciar médico e ambulância para remoção de urgência, estacionada em local próximo à área da prova, durante toda a realização do evento.



CAPITULO III – INSCRIÇÃO DOS CLUBES NA LIGA DE LASER RUN

Artigo 10º - Condições de inscrição:

- a) Todos os Clubes que pretenderem participar de forma ativa/efetiva nas competições do calendário nacional deste formato competitivo ficarão isentos de qualquer pagamento referente a filiação/renovação do clube e taxas de inscrição em competições da FPPM.
- b) Ficam, contudo, sujeitos ao pagamento de uma taxa única anual do Projecto do Laser Run no valor de 30,00 EUR.
- c) Esse valor concede a participação ilimitada nas provas da Liga Laser Run Portugal Tour a um Nº mínimo de 1 atleta inscrito e um Nº máximo ilimitado;
- d) Pagamento: Por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico:
fppm.geral@gmail.com

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

Nº Conta: 0344 006261 930

IBAN: PT50 0035 034400006261930 16

SWIFT: CGDIPTPL

CAPITULO IV – INSCRIÇÕES EM PROVAS

Artigo 11º - Condições de participação:

- a) 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.
- b) Somente poderão participar nas provas organizadas pela FPPM os atletas que atenderem todos os prazos de inscrição e condições específicas descritas no Convite da prova.
- c) O atleta inscrito nas competições organizadas pela FPPM será o único responsável pelos seus pertences durante o evento, deixando a FPPM completamente isenta de responsabilidade por danos ou furtos que ocorram durante a competição.

Artigo 12º - Todas as inscrições deverão ser enviadas para o email fppm.competicoes@gmail.com CC fppm.laser.run@gmail.com

Artigo 13º - Data e Hora limite:

As datas e horas limites para as inscrições de cada uma das provas constarão do conjunto de informações a fornecer na Carta-Convite de cada competição.

Artigo 14º - Inscrições tardias, em incumprimento do prazo estabelecido para o envio das inscrições, a aceitação destas só poderá ser feita após o pagamento da multa estipulada em **5 Euros** por atleta a liquidar no Secretariado da Prova até antes de entrar em competição;

CAPITULO V – CATEGORIAS / GRUPOS DE IDADES

Artigo 15º - As categorias/grupos de idades para a época de 2023 são iguais para o género Masculino e Feminino.

UIPM	FPPM	Idades	Anos
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 7 - 8	➤ 2015 - 2016
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 9 - 10	➤ 2013 - 2014
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 11 - 12	➤ 2011 - 2012
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2009 - 2010
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2007 - 2008
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2005 - 2006
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 19 - 21	➤ 2002 - 2004
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 22 - 39	➤ 1984 - 2001
➤ Master 40+	➤ Master 40+	➤ 40 - 49	➤ 1974 - 1983
➤ Master 50+	➤ Master 50+	➤ 50 - 59	➤ 1964 - 1973
➤ Master 60+	➤ Master 60+	➤ 60 - 69	➤ 1954 - 1963
➤ Master 70+	➤ Master 70+	➤ 70 - 79	➤ 1944 - 1953

Artigo 16º - Os atletas têm de competir no seu escalão em todas as provas da temporada desportiva.

CAPITULO VI – REGULAMENTO GERAL DAS PROVAS DE LASER RUN

Artigo 17º - As regras gerais de cada prova encontram-se em estrita observância com os regulamentos de provas de Laser Run da UIPM que podem ser consultadas em <http://www.uipmworld.org/>

Artigo 18º - No Laser Run a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro Laser.

Artigo 19º - As provas oficiais incluídas na Liga Laser Run Portugal Tour 2023 respeitarão as seguintes sequências e distâncias abaixo:

UIPM GLRCT	FPPM	Corrida	Tiro	Distância
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 4x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 4x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 5x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 5x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 5x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 40+	➤ Master40+	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 50+	➤ Master50+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 60+	➤ Master60+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master 70+	➤ Master70+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m

NOTA IMPORTANTE: Todas as provas decorrerão em conformidade com o GLRCT

UIPM CAMP. NACIONAL	FPPM	Corrida	Tiro	Distância
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 3x600m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 4x600m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 5x600m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 5x600m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 5x600m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 40+	➤ Master40+	➤ 3x600m	➤ 3x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 50+	➤ Master50+	➤ 3x600m	➤ 3x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 60+	➤ Master60+	➤ 2x600m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master 70+	➤ Master70+	➤ 2x600m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m

NOTA IMPORTANTE: Apenas o Campeonato Nacional e a Taça de Portugal de Clubes adoptarão as distâncias de prova A tal como o Campeonato do Mundo de Laser Run

Artigo 20º - Por razões de segurança o Diretor de Prova poderá realizar alterações às sequências e distâncias de prova.

**Artigo 21º - Formato:**

A prova é contínua. O Tiro Laser pode ser realizado ao ar livre ou em local coberto.

Artigo 22º - Organização das Séries:

- a) Em cada prova a organização deve informar o nº de linhas de tiro disponíveis.
- b) As séries, por categoria, serão ordenadas por ordem de entrada nos registos de inscrição, com ocupação da linha 1 para as seguintes.
- c) As séries podem ser organizadas separadamente para homens e mulheres ou mistas.
- d) 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.
- e) O número máximo de atletas competindo numa série é determinada pelo número de alvos disponíveis na prova.

Artigo 23º - Partidas:

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

Artigo 24º - Segmento de Tiro:

- a) A uma distância regulamentar de 5m ou 10 metros ao alvo, consoante o caso, o atirador deve cumprir várias séries de disparos. Cada série consiste em atingir 5 alvos (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.

- b) Cada atleta dispara na sua linha de tiro, que corresponde ao seu número de dorsal. (O atleta dorsal nº1 dispara na linha nº1)
- c) Na linha de tiro os atletas podem ter água, toalhas e a arma de reserva (deve estar debaixo da mesa).
- d) Os atletas são responsáveis por disparar no seu alvo.
- e) 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: Nos escalões **sub 9** e **sub11** será permitido ao atleta segurar a arma **com as duas mãos**.
- f) É obrigatório fazer tocar a pistola na mesa entre cada disparo.
- g) No período de aquecimento, os atletas podem efetuar um número ilimitado de tiros.
- h) Após o aquecimento e antes do sinal de partida, as armas devem permanecer sobre a mesa.
- i) 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.
- j) 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.
- k) 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.

Artigo 25º - Segmento de Corrida:

- a) Os atletas devem seguir o percurso desde a linha de partida em direção às linhas de tiro. Os atletas U19, Junior e Senior começam por realizar uma volta sem disparar e só depois, na volta seguintes, entram na linha de tiro. Após o tiro, devem seguir pelo percurso delineado.
- b) Durante a corrida nenhum atleta pode aceitar qualquer assistência.
- c) Os Atletas devem ficar dentro da pista de prova durante a corrida.
- d) Os Atletas que saírem da zona de prova serão desclassificados.
- e) A disputa por posição será aceite, no entanto, uma eventual conduta antidesportiva não será tolerada e resultará em desqualificação.
- f) O atleta deve completar o percurso para que o seu tempo de chegada seja registado.

Artigo 26º - Vestuário:

- a) Para as provas de Laser Run, os atletas podem usar uma ou duas peças de roupa.
- b) Para os atletas de uma equipa, recomenda-se o uso de vestuário idêntico.

Artigo 27º - Resultados: Os resultados serão disponibilizados no local de prova de preferência sem recurso a papel e no website da FPPM.

Artigo 28º - Reuniões de Técnicos/Delegados: Salvo outra indicação as reuniões de treinadores/delegados serão realizadas por videoconferência no dia anterior à prova;

Artigo 29º - Infrações e Penalizações:

Um atleta é penalizado em 10 segundos em cada uma das seguintes infrações:

- a) Infringir a regulamentação sobre o vestuário



- b) Modificar as dimensões dos dorsais
- c) Falsa partida
- d) Não tocar na mesa com a arma entre cada tiro
- e) Se um treinador durante o aquecimento sair fora da área designada para os treinadores e prestar assistência ao atleta: na primeira vez recebe um aviso. Nas infrações seguintes 10 segundos de penalização para o atleta.
- f) Iniciar o percurso de corrida antes de ter terminado o tempo de disparo sem ter completado com sucesso a série de tiro.

Estas penalizações são cumpridas na linha de tiro, à exceção da última série de tiro onde a penalização estará localizada a meio caminho entre as linhas de tiro e a meta.

Um atleta é eliminado:

1. Quando não completar o percurso
2. Efetuando um desvio, deliberado ou não, do percurso.
3. Receber assistência não autorizada
4. Efetuar um tiro no alvo errado

Um atleta é desclassificado:

1. Modificar ou ajustar a arma violando as regras
2. Empurrar, atravessar ou obstruir outro atleta para impedir o seu progresso

CAPITULO VII – LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR 2023

Artigo 30º - A LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR consiste num circuito de competições que incluem provas da UIPM GLOBAL LASER RUN CITY TOUR e ainda 1 Campeonato Nacional Laser Run, a FPPM reserva o direito de alterar o número com o decorrer da época.

Artigo 31º - No final do Circuito serão apurados coletivamente e premiados os 5 clubes primeiros classificados.

- a) A pontuação será realizada pelo somatório de pontos obtidos por todos os atletas que participem em todas as competições sem distinção de categoria e género;
- b) Serão contabilizados todos os clubes que apresentarem pelo menos 1 atleta na Liga.
- c) Todos os atletas que terminarem a prova receberão pontos segundo a pontuação abaixo:

Classificações	Pontuação	
	LLRPT	CAMP NAC / TAÇA PORT.
➤ 1º Lugar	➤ 15 Pts.	➤ 25 Pts.
➤ 2º Lugar	➤ 14 Pts.	➤ 20 Pts.
➤ 3º Lugar	➤ 13 Pts.	➤ 15 Pts.
➤ 4º Lugar	➤ 11 Pts.	➤ 11 Pts.
➤ 5º Lugar	➤ 9 Pts.	➤ 9 Pts.
➤ 6º Lugar	➤ 7 Pts.	➤ 7 Pts.
➤ 7º Lugar	➤ 5 Pts.	➤ 5 Pts.
➤ 8º Lugar	➤ 3 Pts.	➤ 3 Pts.
➤ 9º Lugar e seguintes	➤ 1 Pts.	➤ 1 Pts.

- d) Em caso de igualdade pontual os critérios de desempate são os seguintes:
 - 1º - Maior número de participações na LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR
 - 2º - Maior número de 1º classificados
 - 3º - Maior número de 2º classificados



- 4º - Maior número de 3º classificados
- 5º - Melhor tempo dos 1º classificados

- e) Os resultados de todas as etapas do UIPM GLOBAL LASER RUN CITY TOUR serão registados no sistema da UIPM sendo desta a responsabilidade de atualização do Ranking Mundial.
- f) Os prémios atribuídos aos 5 clubes primeiros classificados são:

Classificações	Prémios
➤ 1º Lugar	➤ 2 Armas + 2 Alvos + 500 € apoio
➤ 2º Lugar	➤ 1 Arma + 1 Alvo + 400 € apoio
➤ 3º Lugar	➤ 1 Arma + 1 Alvo + 200 € apoio
➤ 4º Lugar	➤ 1 arma ou 1 alvo + 100 € apoio
➤ 5º Lugar	➤ 1 arma ou 1 alvo + 50 € apoio

CAPITULO VIII – PARTICIPAÇÃO NO CAMP. NACIONAL LASER RUN

Artigo 32º - Podem participar no Campeonato Nacional todos os atletas federados.

CAPITULO IX – PARTICIPAÇÃO NO CAMP. EUROPA E MUNDO LASER RUN

Artigo 33º - A participação nos Campeonatos da Europa e Mundo de Laser Run só está autorizada aos atletas que participem obrigatoriamente no Campeonato Nacional de Laser Run.

A FPPM irá prever em plano de actividades 2023 a comparticipação ao Campeonato do Mundo de LASER RUN; a respetiva regulamentação fará parte de documento específico a elaborar oportunamente.



CAPITULO X – RECLAMAÇÕES

Artigo 34º - Todas as reclamações deverão ser feitas à Organização da prova e até 15 minutos após do término da mesma, após este tempo não se aceitam mais recursos.

CAPITULO XI – CASOS OMISSOS

Artigo 35º - Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direção da FPPM de acordo com os regulamentos da FPPM em vigor.

CAPITULO XII – DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 36º - A Comissão Técnica da FPPM/Laser Run expedirá as instruções complementares que se fizerem necessárias à boa e fiel execução deste regulamento.

Caldas da Rainha, 28 de Janeiro 2023