



The graphic features a blue laser gun on the left and a stylized orange and red runner on the right, both rendered in a bold, fragmented, cut-out style. The runner is in a dynamic, forward-leaning pose. The word "LASER" is written in a blue, bold, italicized sans-serif font, positioned between the gun and the runner. Below it, the word "RUN" is written in a large, orange-to-yellow gradient, bold, italicized sans-serif font with sharp, pointed edges.

LASER RUN



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno





LASER RUN

Normas Reglamentares

Época 2020



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 2020</i>	Pág. 15
8. Cap. VIII – Participação no Camp. Nacional de Laser Run	Pág. 17
9. Cap. IX – Participação no Camp. Europa de Laser Run	Pág. 17
10. Cap. X – Reclamações	Pág. 17
11. Cap. XI – Casos Omissos	Pág. 18
12. Cap. XII – Disposições Finais	Pág. 18
13. Cap. XIII – Calendário Liga Laser Run Portugal Tour 2020	Pág. 18



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.

Artigo 2º - A LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR é um conjunto de provas destinadas 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 irá realizar várias ações de promoção para o desenvolvimento do LASER RUN contribuindo também para o crescimento da Liga Laser Run Portugal Tour.

Artigo 4º - 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 5º - Compete à FPPM a supervisão e coordenação de todas as competições.

Artigo 6º - Compete ao Delegado Técnico da FPPM, devidamente avalizado pela Direção Técnica Nacional e estrutura 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 7º - Quaisquer competições somente poderão ser realizadas em locais previamente aprovados pela FPPM.

Artigo 8º - Compete a 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 9º - 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. Devem ainda efetuar o pagamento do respetivo seguro desportivo anual dos seus atletas;
- c) Esse valor (taxa única anual) concede a participação ilimitada nas provas da Liga Laser Run Portugal Tour a um Nº 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

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 10º - 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 11º - Todas as inscrições deverão ser realizadas via plataforma online cujos procedimentos estarão disponíveis no site em www.fppm.pt

Artigo 12º - 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 13º - 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 14º - As categorias/grupos de idades para a época de 2020 são iguais para o género Masculino e Feminino.

UIPM	FPPM	Idades	Anos
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ < 8	➤ 2012 e mais novos
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 9 - 10	➤ 2010 - 2011
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 11 - 12	➤ 2008 - 2009
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2006 – 2007
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2004 - 2005
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2002 – 2003
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 19 - 21	➤ 1999 - 2001
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 22 - 39	➤ 1981 - 1998
➤ Master 40+	➤ Master 40+	➤ 40 - 49	➤ 1971 – 1980
➤ Master 50+	➤ Master 50+	➤ 50 - 59	➤ 1961 – 1970
➤ Master 60+	➤ Master 60+	➤ 60 - 69	➤ 1951 – 1960

Artigo 15º

- Os atletas só podem participar em apenas uma categoria por prova.
- Os atletas têm de competir no seu escalão.

CAPITULO VI – REGULAMENTO GERAL DAS PROVAS DE LASER RUN

Artigo 16º - 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 17º - No Laser Run a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro Laser.

Artigo 18º - As provas oficiais incluídas na Liga Laser Run Portugal Tour 2020 respeitarão as seguintes sequências e distâncias abaixo:

UIPM LRCT/OPEN	FPPM	Corrida	Tiro	Distância
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 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

FPPM MIX RELAY	Corrida	Tiro	Distância
➤ Sub-9	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-11	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-13	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-15	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-17	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-19	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Juniores	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Seniores	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master40+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master50+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master60+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m

UIPM CAMP. NACIONAL	FPPM	Corrida	Tiro	Distância
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 2x200m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 4x800m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 40+	➤ Master40+	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 50+	➤ Master50+	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 60+	➤ Master60+	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m

Artigo 19º - Por razões de segurança o Diretor de Prova poderá realizar alterações às sequências e distâncias de prova.

Artigo 20º - Formato:

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

Artigo 21º - 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 22º - 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 23º - Segmento de Tiro:

- a) A uma distância regulamentar de 3m, 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 24º - Segmento de Corrida:

- a) Os atletas devem seguir o percurso desde a linha de partida em direção às linhas 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 25º - 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 26º - Resultados: Os resultados serão disponibilizados no local de prova e no website da FPPM.

Artigo 27º - Reuniões de Técnicos/Delegados: Salvo outra indicação as reuniões de treinadores/delegados terão lugar 30 minutos antes do início da prova;

Artigo 28º - 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 2020

Artigo 29º - A LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR consiste num circuito 7 (sete) competições: 3 etapas do UIPM GLOBAL LASER RUN CITY TOUR + 1 Campeonato Nacional Laser Run + 3 Provas Nacionais.

Artigo 30º - 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 pelo menos em 5 das 7 competições sem distinção de categoria e género;
- b) Se os atletas participarem em mais de cinco provas serão contabilizados todos os pontos obtidos no total de provas realizadas.
- c) Serão contabilizados todos os clubes que apresentarem pelo menos 1 atleta na Liga.

d) Todos os atletas que terminarem a prova receberão pontos segundo a pontuação abaixo:

Classificações	Pontuação	
	LRCT / OPEN	CAMP NACIONAL
➤ 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.

e) 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 classificado

3º - Maior número de 2º classificado

4º - Maior número de 3º classificado

5º - Melhor tempo dos 1º classificados

f) Os resultados das 3 etapas do UIPM GLOBAL LASER RUN CITY TOUR serão registados no sistema da UIPM que automaticamente atualizará o Ranking Mundial.



g) 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

NOTA IMPORTANTE: Os clubes só receberão os prémios se renovarem condições de participação no projeto LR da FPPM 2021

CAPITULO VIII – PARTICIPAÇÃO NO CAMP. NACIONAL LASER RUN

Artigo 31º - Podem participar no Campeonato Nacional todos os atletas federados.

CAPITULO IX – PARTICIPAÇÃO NO CAMP. DA EUROPA LASER RUN E OUTRAS PROVAS INTERNACIONAIS

Artigo 32º - A participação no Campeonato da Europa de LASER RUN e outras provas internacionais estarão regulamentados em documento específico a elaborar depois de conhecidas as condições de participação nas provas fornecidas pelo Comité Organizador Local.

CAPITULO X – RECLAMAÇÕES

Artigo 33º - 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 34º - Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direção da FPPM de acordo com os regulamentos da FPPM em vigor.

CAPITULO XII – DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 35º - A Comissão Técnica da FPPM/Laser Run expedirá as instruções complementares que se fizerem necessárias à boa e fiel execução deste regulamento.

CAPITULO XIII – CALENDÁRIO LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR 2020

Mês	Dia	Prova	Local
➤ Março	➤ 22	➤ #01- Laser Run	➤ Odivelas
➤ Maio	➤ 10	➤ #02- Laser Run	➤ Abrantes
➤ Junho	➤ 21	➤ #03- Laser Run	➤ Jamor
➤ Julho	➤ 05	➤ #04- Laser Run	➤ Alenquer
➤ Setembro	➤ 20	➤ #05- Laser Run	➤ Amadora
➤ Setembro	➤ 27	➤ #06- Laser Run	➤ Portimão
➤ Outubro	➤ 11	➤ #07- Laser Run Camp. Nacional	➤ Oliveira de Azeméis

Caldas da Rainha, 26 de Dezembro 2019