



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 2022**

## 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 2022</i>	Pág. 15
8. Cap. VIII – Participação no Camp. Nacional de Laser Run	Pág. 16
9. Cap. IX – Participação no Camp. Mundo de Laser Run	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 2022.

**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](http://www.fppm.pt)), na qual estarão mencionados todos os aspetos específicos da competição em questão.

**Artigo 3º** - A FPPM irá paralelamente realizar várias ações de promoção em parceria com clubes, autarquias e outras entidades, 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 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.
- c) Esse valor 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](mailto: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 enviadas para o email [fppm.competicoes@gmail.com](mailto:fppm.competicoes@gmail.com)

### **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 2022 são iguais para o género Masculino e Feminino.

UIPM	FPPM	Idades	Anos
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 7 - 8	➤ 2014 - 2015
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 9 - 10	➤ 2012 - 2013
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 11 - 12	➤ 2010 - 2011
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2008 – 2009
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2006 - 2007
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2004 – 2005
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 19 - 21	➤ 2001 - 2003
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 22 - 39	➤ 1983 - 2000
➤ Master 40+	➤ Master 40+	➤ 40 - 49	➤ 1973 – 1982
➤ Master 50+	➤ Master 50+	➤ 50 - 59	➤ 1963 – 1972
➤ Master 60+	➤ Master 60+	➤ 60 - 69	➤ 1953 – 1962

### Artigo 15º

- a) 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 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 2022 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

**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

**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 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 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. 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 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 de preferência sem recurso a papel e no website da FPPM.

**Artigo 27º** - Reuniões de Técnicos/Delegados: Salvo outra indicação as reuniões de treinadores/delegados serão realizadas por videoconferência no dia anterior à 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 2022

**Artigo 29º** - A LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR consiste num circuito 10 competições que incluem provas da UIPM GLOBAL LASER RUN CITY TOUR e ainda 1 Campeonato Nacional Laser Run.

**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 50% das 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 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.

- 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 classificado
  - 3º - Maior número de 2º classificado



- 4º - Maior número de 3º classificado
- 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 que automaticamente atualizará o 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 31º** - Podem participar no Campeonato Nacional todos os atletas federados.

## CAPITULO IX – PARTICIPAÇÃO NO CAMP. DO MUNDO LASER RUN

**Artigo 32º** - A participação no Campeonato do Mundo de LASER RUN em Portugal estará regulamentada em documento específico a elaborar oportunamente.





## 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.

Caldas da Rainha, 28 de Março 2022