

LASER WALK

“acerta na saúde e caminha pela vida”

Quadro Regulamentar

2024





FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



OBJECTIVOS DA ATIVIDADE LASER WALK

- Reduzir a tendência para uma vida sedentária;
- Reduzir a ameaça da incidência das denominadas “doenças sociais” como a ansiedade, stress, fobia, depressões;
- Reforçar a cidadania, favorecendo os valores da vivência associativa, reforçando as relações de amizade e ajudando a contribuir para a formação de uma atitude democrática;
- Melhorar os indicadores de saúde pública – desporto para a saúde, para manter a boa forma;
- Criar na comunidade a consciencialização do valor que uma recreação activa e a adopção de estilos de vida saudável encerram;
- Aumentar as possibilidades de prática desportiva regular para toda a população concedendo oportunidades para todos e, com isso, gradualmente aumentar o nível de participação dos cidadãos em actividades de actividade física e desporto;
- Beneficiar o preenchimento dos tempos livres das pessoas da terceira idade, ajudando a combater a solidão e o isolamento;

CATEGORIAS / GRUPOS DE IDADES

UTI	Idades	Anos de Nascimento
➤ TI A	➤ 50 - 65	➤ 1959 – 1974
➤ TI B	➤ 66 e mais velhos	➤ 1958 e mais velhos

REGULAMENTO DAS PROVAS DE LASER WALK

- No **LASER WALK** a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Caminhada e Tiro Laser.
- As provas oficiais de Laser Walk terão as seguintes **distâncias**:

UTI	Caminhada	Tiro	Distância
➤ TI A	➤ 3x150m	➤ 3x5 tiros (*)	➤ 4m
➤ TI B	➤ 3x100m	➤ 3x5 tiros (*)	➤ 3m

(*) É permitido o Tiro em apoio a 2 mãos de pé ou em cima da mesa na posição de sentado, zona de contacto com a mesa deve ser no(s) cotovelo(s)

- Formato:

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

- 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.



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



- c) As séries podem ser organizadas separadamente para homens e mulheres ou mistas.
- d) O número máximo de atletas competindo numa série é determinada pelo número de alvos disponíveis na prova.

- 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.

- Segmento de Tiro:

- a) A uma distância regulamentar de 3m ou 4 metros ao alvo, consoante o caso, o atirador deve cumprir 3 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 apenas ter água e 1 toalha além da sua arma de competição.
- 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
Contudo no escalão **TI B** será permitido ao atleta segurar a arma com as duas mãos em pé ou na posição de sentado, zona de contacto com a mesa deve ser no(s) cotovelo(s).
- f) É obrigatório fazer tocar a pistola na mesa entre cada disparo



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



- g) No período de aquecimento de 5 minutos 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 caminhar. 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 Caminhada.
- 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.

- Segmento de Caminhada:

- a) Os atletas devem seguir o percurso desde a linha de partida em direção às linhas de tiro (distância aproximada de 10 metros). Após o tiro, devem seguir pelo percurso delineado.
- b) Durante a caminhada nenhum atleta pode aceitar qualquer assistência.
- c) Os Atletas devem ficar dentro do percurso durante a caminhada, sendo que se saírem serão desclassificados.
- d) A disputa por posição será aceite, no entanto, uma eventual conduta antidesportiva não será tolerada e resultará em desqualificação.
- e) O atleta deve completar o percurso para que o seu tempo de chegada seja registado.



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



- Vestuário:

- a) Para as provas de Laser Walk, os atletas devem usar peças de roupa desportiva.

- Resultados:

Os resultados serão disponibilizados no local de prova.

- Infrações e Penalizações:

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

- a) Não tocar na mesa com a arma entre cada tiro
- b) Receber assistência exterior: na primeira vez recebe um aviso, nas infrações seguintes 10 segundos de penalização para o atleta.
- c) Iniciar o percurso de caminhada 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 incide no tempo final.

Um atleta é eliminado:

1. Quando não completar o percurso
2. Efetuando um desvio, deliberado ou não, do percurso.
3. Receber assistência não autorizada e reincidente.
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



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



CIRCUITO LASER WALK ALENQUER

- O CIRCUITO LASER WALK ALENQUER consiste num conjunto de X torneios incluindo a Etapa da Liga Laser Run da FPPM que se realiza a 2 de Junho 2024;
- No final do Circuito serão premiados todos os atletas participantes.
 - a) A pontuação final será apurada pelo somatório de pontos obtidos por todos os atletas em cada categoria e género;
 - b) Todos os atletas que terminarem cada prova receberão pontos segundo a pontuação abaixo:

Classificações	Pontuação
➤ 1º Lugar	➤ 15 Pts.
➤ 2º Lugar	➤ 14 Pts.
➤ 3º Lugar	➤ 13 Pts.
➤ 4º Lugar	➤ 11 Pts.
➤ 5º Lugar	➤ 9 Pts.
➤ 6º Lugar	➤ 7 Pts.
➤ 7º Lugar	➤ 5 Pts.
➤ 8º Lugar	➤ 3 Pts.
➤ 9º Lugar e seguintes	➤ 1 Pts.

CAPITULO X – RECLAMAÇÕES

Artigo 33º - Todas as reclamações deverão ser feitas à Organização da prova e até 15 minutos após o término da mesma, ultrapassado este tempo não se aceitam mais recursos.



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



CAPITULO XI – CASOS OMISSOS

Artigo 34º - Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direção da Prova, que deverá estar identificada para este e outros efeitos.

CAPITULO XIII – CALENDÁRIO CIRCUITO LASER WALK ALENQUER 2024

Mês	Dia	Prova	Local
MAIO			A designar
JUNHO	2	Laser Run PT Tour	Romeira
OUTUBRO			A designar

Alenquer, de 2024