



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



FEPM
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
PENTATLÓN MODERNO



1ª COPA IBÉRICA LASER RUN **ESPINHO – 26 OUTUBRO 2025**

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno, a Federación Española Pentatlón Moderno e a Câmara Municipal de Espinho têm o prazer de endereçar o presente convite à participação na 1ª Edição da **COPA IBÉRICA** prova no formato de **Laser-Run e Para Laser-Run**, e que terá lugar no próximo dia 26 de Outubro de 2025 em Espinho, de acordo com o seguinte programa:

Domingo (26 Outubro)

Prova Individual

- 10h30 – Sub-09 [Masc. & Fem.]
- 10h45 – Sub-11 [Masc. & Fem.]
- 11h00 – Sub-13 [Masc. & Fem.]
- 11h30 – Sub-15 [Masc. & Fem.]
- 12h00 – Master 60+/70+ [Masc. & Fem.]
- 12h30 – Sub-17 [Masc. & Fem.]
- 13h00 – Sub-19 [Masc. & Fem.]
- 13h30 – Juniores [Masc. & Fem.]
- 14h00 – Seniores [Masc. & Fem.]
- 14h30 – M40+ [Masc. & Fem.]
- 15h00 – M50+ [Masc. & Fem.]
- Prova de Para Laser-Run em horário a definir

Nota: os horários podem sofrer alterações e entregas de prémios acontecem no decorrer da jornada

Delegado Técnico FPPM: *André Miranda*

Diretor de Competição: *Sérgio Ferraz*

Local de prova: PRAÇA DO MUNICÍPIO



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



FEPM
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
PENTATLÓN MODERNO



CONSULTAR Regulamento Copa Ibérica 2025 em anexo

Categorias/Escalões

UIPM	IDADE	CORRIDA	TIRO	DISTÂNCIA
➤ Sub-9	➤ 2017 – 2018	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-11	➤ 2015 – 2016	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-13	➤ 2013 – 2014	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-15	➤ 2011 – 2012	➤ 4x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-17	➤ 2009 – 2010	➤ 4x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Sub-19	➤ 2007 – 2008	➤ 5x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Junior	➤ 2004 – 2006	➤ 5x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Senior	➤ 1986 – 2003	➤ 5x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ M40+	➤ 1976 – 1985	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 10m
➤ M50+	➤ 1966 – 1975	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 10m
➤ M60+	➤ 1956 – 1965	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ M70+	➤ 1946 – 1955	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m

Observações: Categorias de Para Laser-Run a serem definidas

Condições de inscrição:

- Todas as inscrições são gratuitas e deverão ser realizadas via eletrónica, através da ficha de inscrição enviados para o correio eletrónico: fppm.competicoes@gmail.com com Cc: fppm.laser.run@gmail.com
- As inscrições na prova deverão dar entrada até às 24 horas do dia 22 de Outubro de 2025.**

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.
- Correções ou desistências deverão ser comunicadas com a máxima brevidade sendo que será cobrado uma taxa fixa de penalização no valor de **5€/atleta** por cada falta de comparência não comunicada até um prazo de 24 horas antes da prova.



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



FEPM
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
PENTATLÓN MODERNO



Prémios

- ✓ Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados individuais de cada Categoria e Género e o título de Campeão Ibérico de Laser-Run e Para Laser-Run;
- ✓ Será atribuído o Troféu COPA IBÉRICA à nação mais pontuada de acordo com o regulamento;
- ✓ Será atribuído o Troféu COPA IBÉRICA à Região portuguesa / Autonomia espanhola mais pontuada de acordo com o regulamento;
- ✓ Todos os atletas FINISHER receberão uma T-Shirt alusiva ao evento

Informações complementares

- ✓ Serão distribuídas águas a todos os atletas
- ✓ Estarão disponíveis balneários na Nave de Espinho e Piscina Municipal.

João Paulo de Almeida
Presidente da FPPM

Carlos Jimenez
Presidente da FEPM