CAMP. NACIONAL NINJA 2026 - OCR70
MACHICO – 24 MAIO 2026
COMPLEXO DESPORTIVO ÁGUA DA PENA

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno, a Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos, o Pentatlo Madeira e a Câmara Municipal de Machico têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **CAMPEONATO NACIONAL NINJA 2026 – OCR70**, que terá lugar no próximo dia 24 de Maio de 2026 no Complexo Desportivo Água da Pena em Machico, de acordo com o seguinte programa:

DOMINGO (24 Maio)

Prova Individual

- 08:30 – **ABERTURA DA PISTA PARA TREINOS LIVRES**
- 09:00 – **REUNIÃO TÉCNICA** - Delegados Técnicos dos Clubes

FASE PRELIMINAR DE APURAMENTO

- 09:30 – KIDS [Masculino & Feminino]
- Em continuidade restantes categorias – Sub-15, Sub-17, ELITE e Masters [Masculino & Feminino]

FASE ELIMINAÇÃO DIRECTA – QUADRO 8 / FINAL

- 11h00 – ABERTURA DA PISTA PARA TREINOS LIVRES
- 11h30 – Em continuidade restantes categorias – Sub-15, Sub-17, ELITE e Masters [Masculino & Feminino]
- 12h30 – ENTREGA DE PRÉMIOS
  (*Nota: os horários podem sofrer alterações depois de aferidas as inscrições*)

Delegado Técnico FPPM: *A designar*

Diretor de Competição: *André Miranda*

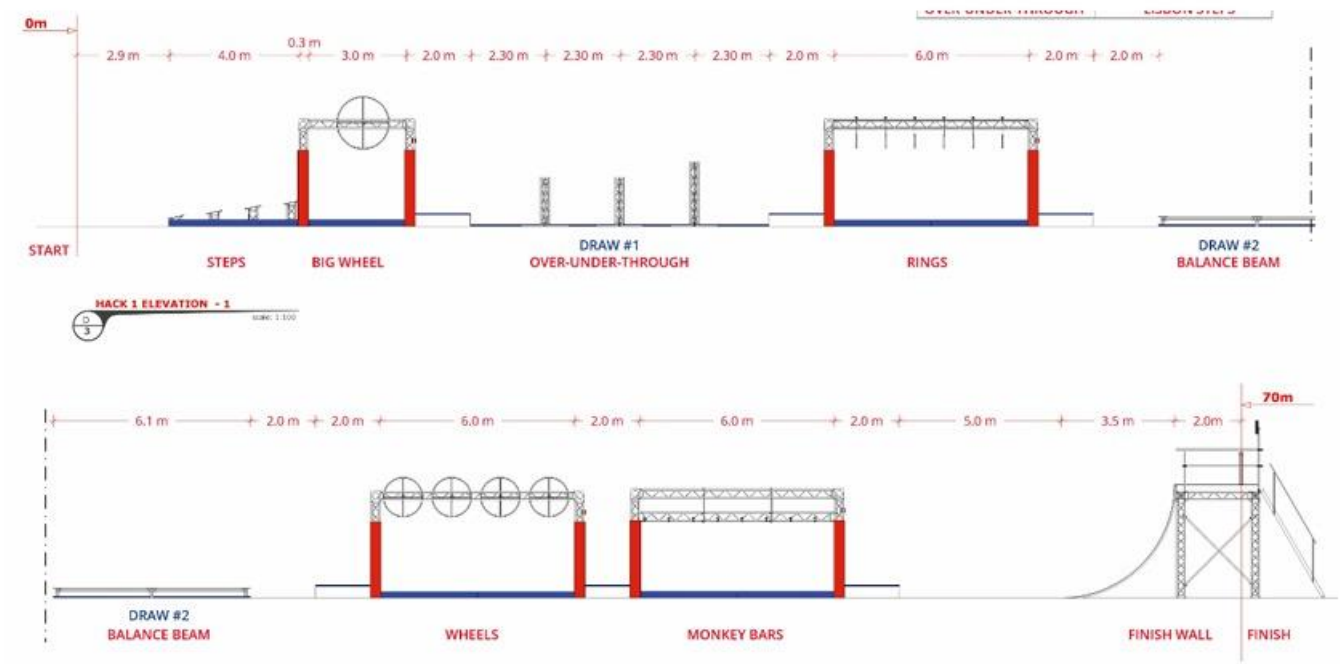
Regulamento geral:

1. As regras gerais desta prova encontram-se em observância com os regulamentos de provas Obstáculos da UIPM não obstante foram introduzidas adaptações quanto ao formato competitivo bem como às categorias de idade. O regulamento UIPM pode ser consultado em https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_competition_rules_and_equipment_regulations.pdf

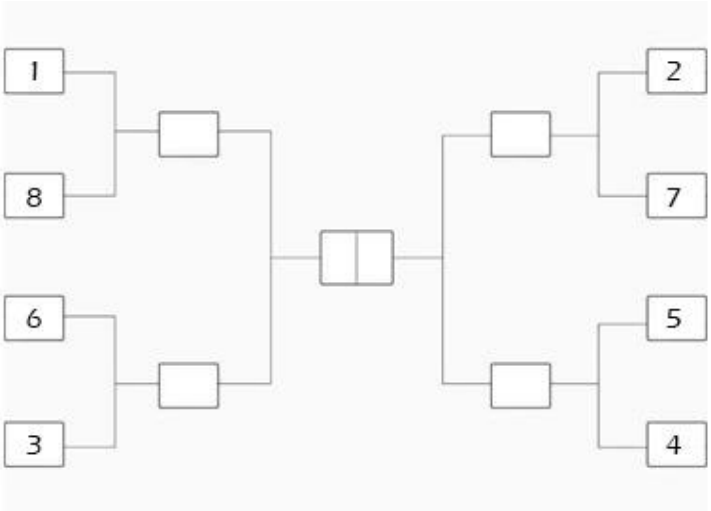
2. A Pista Ninja é composta por 8 elementos cada um com 2 vias competitivas:

	OBSTACLES
1	STEPS
2	BIG WHEEL
3	OVER-UNDER-THROUGH
4	RINGS
5	BALANCE BEAM
6	WHEELS
7	MONKEY BARS
8	FINISH WALL

Figure 2 below provides a simplified view of the course.



3. Na **FASE PRELIMINAR,** em cada categoria, a organização ordena as séries de forma aleatória procurando evitar atletas do mesmo clube na mesma série, sempre que possível
4. Qualificam-se para a **FASE DE ELIMINAÇÃO DIRECTA** os 8 melhores cronos obtidos na Fase Preliminar cujo percurso para a Final será conforme figura:
5.



6. A prova começa com um alinhamento dos 2 atletas da série atrás da respectiva linha de partida;
7. Segue-se as vozes de "aos seus lugares" e um sinal sonoro de Partida.
8. Uma falsa partida penaliza o atleta em causa com 5 segundos a somar ao tempo final.
9. Cada obstáculo possui uma plataforma de lançamento e outra de receção, pelo que o atleta deve ultrapassar cada um dos elementos da pista duma forma contínua e no tempo mais rápido possível concluindo, após a subida da rampa final, tocando com qualquer parte do seu corpo no respectivo Pino de Chegada.
10. Um atleta que na sua 1ª tentativa não seja bem sucedido tem uma 2ª tentativa para ultrapassar o mesmo obstáculo. Para isso terá que alcançar a coluna (Truss) mais distante, contorná-la pelo exterior e voltar à plataforma de lançamento do respectivo obstáculo e na sua via. O atleta é **Eliminado** no momento da prova em que falhe a 2ª tentativa de ultrapassar esse obstáculo.
11. O sucesso na passagem / transposição de cada obstáculo obedece a requisitos técnicos e físicos específicos.
12. Aos atletas não é permitida qualquer protecção de mãos, giz magnésio, luvas ou tape.
13. Os atletas deverão **obrigatoriamente** trajar o equipamento desportivo do seu clube
14. Os atletas participantes na Categoria KIDS terão a possibilidade de ser auxiliados pelos seus treinadores, e ainda um número indeterminado de tentativas para ultrapassar cada obstáculo, contudo em um tempo máximo para completarem a pista de 2 min, nesta categoria o desempenho não conta para qualquer classificação.

Notas finais:

a) Os atletas devem comparecer na Câmara de Chamada 10 minutos antes da sua prova;
b) Qualquer atleta que se atrase na chamada para a sua série não terá oportunidade de competir posteriormente;
c) As classificações serão enviadas aos treinadores via WhatsApp e depois publicadas em www.fppm.pt
d) Esta é a terceira de uma **Liga Ninja Portugal 2026** constituída por 4 etapas, uma co-organização entre a Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno e a Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos.

Categorias/Escalões

As categorias/grupos de idades estabelecidos para este Campeonato Nacional Ninja Portugal 2026 são iguais para o género Masculino e Feminino:

- **KIDS (SEM CLASSIFICAÇÃO)**
- **U15**
- **U17**
- **Elite**
- **Masters**

CATEGORIAS	FPPM	Idades	Anos
➢ **KIDS**	➢ Sub-13 e + novos	➢ Até 12	➢ 2014 e + novos
➢ **Under -15**	➢ Sub-15	➢ 13 - 14	➢ 2012 - 2013
➢ **Under-17**	➢ Sub-17	➢ 15 - 16	➢ 2010 - 2011
➢ **Elite**	➢ Sub-19	➢ 17 - 18	➢ 2008 – 2009
	➢ Juniores	➢ 19 - 21	➢ 2005 - 2007
	➢ Seniores	➢ 22 - 39	➢ 1987 - 2004
➢ **Masters**	➢ Masters	➢ 40 +	➢ 1986 e mais velhos

Prémios / Títulos

✓ INDIVIDUAIS- Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada Categoria e Género

Disposições Finais

Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direcção da FPPM de acordo com os regulamentos da FPPM/UIPM em vigor.