4ª ETAPA LIGA NINJA 2026 - OCR70

NINJA OPEN DAY

13 DEZEMBRO 2026

RIO MAIOR SPORTS CENTRE

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno, a Desmor e a Câmara Municipal de Rio Maior têm o prazer de endereçar o presente convite à participação na **4ª ETAPA DA LIGA NINJA 2026 – OCR70**, *que terá lugar no próximo dia 13 de Dezembro de 2026 no Rio Maior Sports Centre em Rio Maior, de acordo com o seguinte programa:*

DOMINGO (13 Dezembro)

Prova Individual

- *09:30* – **ABERTURA DA PISTA PARA EXPERIMENTAÇÃO LIVRE- NINJA OPEN DAY**
- *10:30* **– TREINOS ATLETAS FEDERADOS/COMPETIÇÃO**
- *11:30* – **REUNIÃO TÉCNICA** - *Delegados Técnicos dos Clubes*

FASE PRELIMINAR DE APURAMENTO

- *12:00 – KIDS*
- *13:00 – Sub-15 [Masculino & Feminino]*
- *13:30 – Sub-17 [Masculino & Feminino]*
- *14:15 – ELITE [Masculino & Feminino]*
- *15:00 – Master 40+ [Masculino & Feminino]*

FASE ELIMINAÇÃO DIRECTA – QUADRO 8 / FINAL

- *16h00* – **ABERTURA DA PISTA PARA TREINOS LIVRES / NINJA OPEN DAY**
- *16h30 – Sub-15 / Sub-17 / ELITE / Masters 40+ [Masculino & Feminino]* **até Meias Finais**
- *17h15 – Sub-15 / Sub-17 / ELITE / Masters 40+ [Masculino & Feminino]* **3º/4º e Finais**
- *18h00 – ENTREGA DE PRÉMIOS*
  (Nota: os horários podem sofrer alterações depois de aferidas as inscrições)

Delegado Técnico FPPM: *A designar*
Diretor de Competição: *Cristovão Pedrosa*
Local de prova: *Parque Desportivo, Rio Maior Sports Centre, Rio Maior*
Pá da Ribeira 2040-227 Rio Maior GPS: Latitude: 39.342 | Longitude: -8.935

EXTRATO DAS "Normas Regulamentares - Época 2026" da LIGA NINJA PORTUGAL 2026

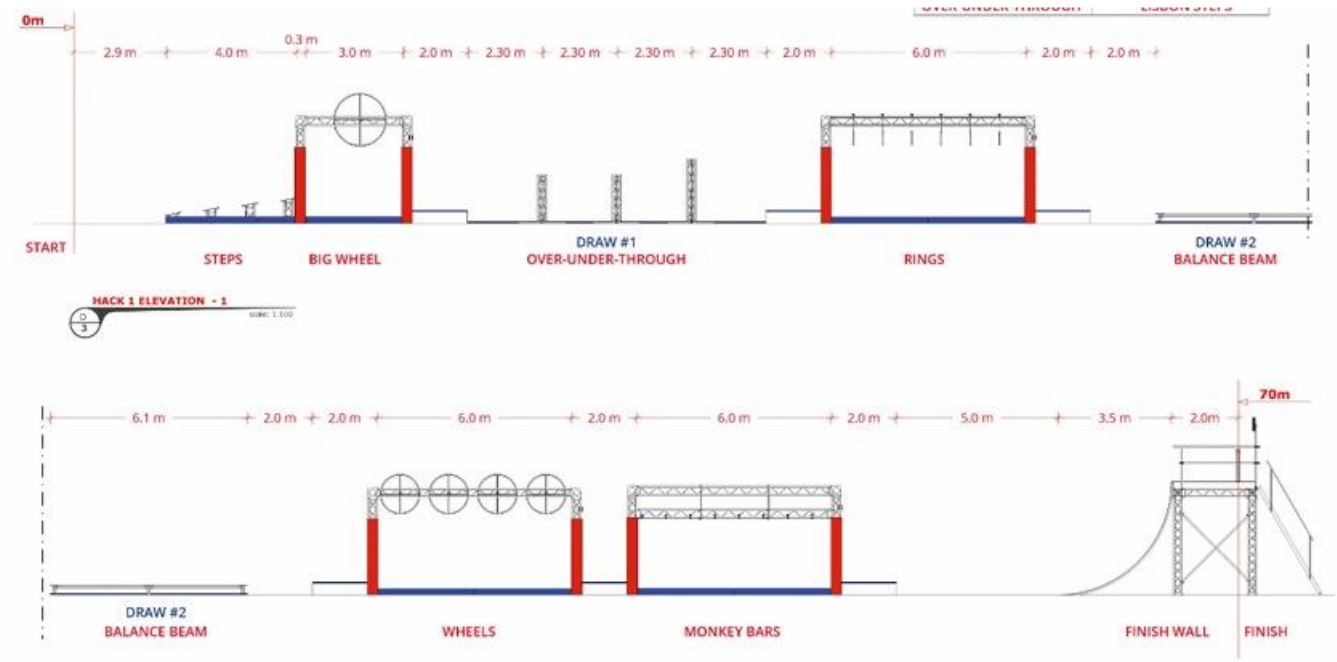
Regulamento geral (extrato):

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*

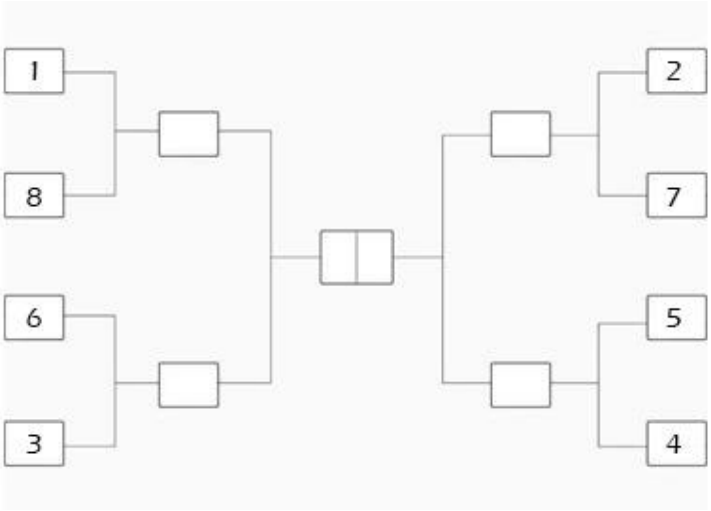
2. *A Pista Ninja é composta por 8 elementos cada um com 2 vias competitivas:*

	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 respetiva 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 respetivo 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 respetivo 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 proteção 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 um tempo máximo para completarem a pista de 2 min, nesta categoria o desempenho não conta para qualquer classificação formal.*

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 quarta e última etapa da* **Liga Ninja Portugal 2026**

Condições de inscrição:

a) *Todos os Clubes filiados na FPPM estão isentos de qualquer pagamento relativo a taxas de inscrição nesta competição, apenas devendo subscrever o seguro obrigatório da FPPM ou equivalente.*
b) *Todos os Clubes/ Associações / Atletas filiados na FPPM podem mediante a aquisição de um* **Passe Anual de acesso ao Parque Penta Ninja situado no CAR Rio Maior no valor de 36 Euros (já válido para 2027)** *por atleta, ter acesso à Pista de Obstáculos para treinos. Para o efeito contactar a FPPM.*
c) *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*

d) *Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através da ficha de inscrição enviados para o correio eletrónico: fppm.ninja@gmail.com*
e) **As inscrições na prova deverão dar entrada até às 24 horas do dia 9 de Dezembro de 2026.**

Inscrições tardias:

- *Em incumprimento do prazo estabelecido para o envio das inscrições, a aceitação destas só poderá ser feita após o pagamento de 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 (valor entra em conta-corrente até prova seguinte).*

Categorias/Escalões

As categorias/grupos de idades *estabelecidos para esta 4ª Etapa da Liga Ninja Portugal 2026 são iguais para o género Masculino e Feminino:*

- **KIDS (SEM CLASSIFICAÇÃO)**
- **U15**
- **U17**
- **Elite**
- **Masters 40+**

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
➢ **Master 40+**	➢ Master 40+	➢ 40 +	➢ 1986 e mais velhos

Prémios / Títulos

- ✓ *INDIVIDUAIS- Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada Categoria e Género*
- ✓ *CLUBES - Será atribuído um troféu aos 3 clubes com melhores resultados (somatório dos 3 melhores atletas de cada clube por escalão e género). Ex: 1º 3pts, 2º 2pts e 3º 1 pt – desempate mais 1ºs lugares e assim sucessivamente*
- ✓ *SUPER CLUBE- Será atribuído um Troféu aos 3 clubes mais numerosos em competição.*

Disposições Finais

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

Dr. João Paulo de Almeida
Presidente FPPM