



# FPPM

Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno

## **ANEXO 1 AO REGULAMENTO GERAL DE EVENTOS DE PENTATLO MODERNO 2025**

Provas da Via Olímpica (Orientações práticas)

## ÍNDICE

1. Cap. I – Notas de abertura	Pág. 2
2. Cap. II – Carta Convite / Formulário de Inscrição	Pág. 2
3. Cap. III – Inscrição dos Clubes nas Provas da Via Olímpica	Pág. 2
4. Cap. IV – Categorias / Grupos de idades	Pág. 4
5. Cap. V – As provas na Via Olímpica	Pág. 4
6. Cap. VI – Equipamento de Esgrima	Pág. 5
7. Cap. VII- Formato Competitivo	Pág. 5
8. Cap. VIII – Acesso a provas internacionais de Pentatlo Moderno	Pág. 5
9. Cap. IX – Reclamações	Pág. 5
10. Cap. X – Casos Omissos	Pág. 6
11. Cap. XI – Disposições Finais	Pág. 6

## CAPITULO I – NOTAS DE ABERTURA

1. A via olímpica é designada e constituída pelos formatos multidisciplinares na esfera do pentatlo moderno, numa lógica de progressão associada à carreira do atleta de forma a conduzir à expressão máxima da modalidade olímpica.
2. O Projeto 3JOVEM e as Provas Open de Tetratlo e Pentatlo materializam nesta via os quadros competitivos da FPPM e são caracterizadas da seguinte forma:

### Escalões e as provas:

- TM=Triatlo Moderno- Natação e Laser Run (Sub9, Sub11, Sub13);
- PM c/ Esgrima opcional e não incluída no formato oficial de prova (Sub15);
- PM=Pentatlo Moderno- Esgrima, Obstáculos, Natação e Laser Run (restantes categorias);

PROJECTO	FPPM	Idades	Ano Nascimento	Provas
➤ 3JOVEM	➤ Sub-9	➤ ≤ 8	➤ 2017 – 2018	➤ TM
➤ 3JOVEM	➤ Sub-11	➤ 9 - 10	➤ 2015 – 2016	➤ TM
➤ 3JOVEM	➤ Sub-13	➤ 11 - 12	➤ 2013 – 2014	➤ TM
➤ 3JOVEM	➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2011 – 2012	➤ PM (ESG Opc)
➤ 3JOVEM	➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2009 – 2010	➤ PM
➤ OPEN	➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2007 – 2008	➤ PM
➤ OPEN	➤ Juniores	➤ 19 - 21	➤ 2004 – 2006	➤ PM
➤ OPEN	➤ Seniores	➤ 22 - 39	➤ 1986 – 2003	➤ PM
➤ MASTERS	➤ M40+	➤ ≥ 40	➤ ≤ 1985	➤ PM

3. Não obstante o disposto no presente documento sumário recomenda-se a consulta de toda a matéria disponível pela União Internacional do Pentatlo Moderno (UIPM) em <https://www.uipmworld.org/uipm-rules-and-regulations>.

## CAPITULO II – CARTA CONVITE / FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

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. Um formulário de Inscrição acompanha a Carta-Convite que informa o prazo de envio à organização dos elementos solicitados.

## CAPITULO III – INSCRIÇÃO DOS CLUBES NAS PROVAS DA VIA OLÍMPICA

1. As inscrições, para todas as competições devem ser enviadas para [fppm.competicoes@gmail.com](mailto:fppm.competicoes@gmail.com) no ficheiro Word enviado no email do convite.
2. Do procedimento, descrito na Carta-Convite deverá constar: (1) nome; (2) data de nascimento; (3) género; (4) número de licença; (5) provas e tempos de inscrição; (6) Nome do Treinador (es) e nº TPTD em Pentatlo Moderno; (7) Delegado e nº de licença;

- a) As inscrições só são aceites com as taxas de inscrição regularizadas e se o(s) treinador(es) estiver(em) devidamente filiado(s) na FPPM bem como a graduação do TPTD corresponder ao plano de carreira;
- b) Se um clube apresentar um delegado diferente do apresentado no ato de inscrição deverá o mesmo estar filiado na FPPM.

### **DATAS LIMITE**

A data limite para as inscrições em cada uma das competições é até às 24h00 de 4ª feira imediatamente anterior ao dia da prova, ultrapassado este prazo fica obrigado ao pagamento de uma taxa fixa de penalização no valor de 5€ /atleta.

### **LISTA DE PARTICIPANTES**

A lista de participantes em cada prova, bem como o respetivo tempo de inscrição, serão disponibilizados via email antes do início da competição. Os clubes que detetem erros na lista de participantes ou que desejem efetuar alterações deverão informar a FPPM via correio eletrónico respetivo.

Estas 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.

Não serão aceites inscrições de atletas sem exame médico-desportivo válido.

No cumprimento da legislação em vigor a FPPM exige aos clubes que procedam obrigatoriamente à apresentação de Exames Médicos Complementares respeitantes aos atletas que pretendam competir no escalão imediatamente superior ao correspondente à sua idade e aos praticantes propostos para participar em 2 escalões superiores à sua idade. As situações especiais em apreço são as seguintes:

- Sempre que os praticantes desportivos pretendam competir no escalão imediatamente superior ao correspondente à sua idade, são observados em exame de avaliação médico-desportiva geral e em consulta de Cardiologia;
- Caso o praticante seja proposto para participar em 2 escalões superiores à sua idade real, terá de fazer exame de sobre classificação, cujo protocolo consta de determinação da idade biológica, ecocardiograma e análises sanguíneas. Este exame só pode ser realizado no Departamento de Medicina Desportiva, em Lisboa, e no Centro de Medicina Desportiva do Porto.

## CAPITULO IV – CATEGORIAS / GRUPOS DE IDADES

As categorias/grupos de idades na Via Olímpica do Pentatlo Moderno para a época de 2025 são iguais para o género Masculino e Feminino e são as seguintes:

UIPM	FPPM	Idades	Anos
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 7 - 8	➤ 2017 - 2018
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 9 - 10	➤ 2015 - 2016
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 11 - 12	➤ 2013 - 2014
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2011 - 2012
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2009 - 2010
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2007 - 2008
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 19 - 21	➤ 2004 - 2006
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 22 - 39	➤ 1986 - 2003
➤ Masters	➤ Masters	➤ ≥ 40	➤ ≤ 1985

## CAPITULO V – AS PROVAS

**ESGRIMA** – Todos contra todos a 1 toque (2 toques se o nº de participantes for inferior a 20) e com distinção de géneros

**OBSTÁCULOS** (8) – STEPS, BIG WHEEL, WALL, RINGS, BALANCE BEAM, WHEELS, MONKEYS BARS, FINISH WALL

**NATAÇÃO** – 50m (Sub9 e Sub11), 100m (Sub13, Sub15 e Masters), 200m (Sub17 a Sen.)

**LASER RUN** – Conforme tabela:

CATEGORIA	Corrida	Tiro	Distância
➤ Sub-9	➤ 2x300m=600m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m (2 mãos)
➤ Sub-11	➤ 2x300m=600m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m (2 mãos)
➤ Sub-13	➤ 3x300m=900m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-15	➤ 3x600m=1800m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-17	➤ 4x600m=2400m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Sub-19	➤ 5x600m=3000m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Juniores	➤ 5x600m=3000m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Seniores	➤ 5x600m=3000m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Masters	➤ 3x600m=1800m	➤ 3x5 tiros	➤ 10m

**TREINADORES** – Só os treinadores devidamente credenciados devem poder aceder aos locais de prova. As credenciais devem ser levantadas junto do secretariado antes do início da prova e devem ser devolvidas no final da competição.

**ATLETAS** – Devem competir com equipamento alusivo ao clube sempre que possível. Caso não seja, devem competir com equipamento de cor neutra (sem alusão a outros clubes ou países)

## CAPITULO VI – EQUIPAMENTO DE ESGRIMA

**Obrigatório** em competições nacionais:

- Máscara FIE 1600 N
- Proteção interior FIE de 800 N
- Proteção interior rígida na prova feminina

Nota importante: A segurança dos atletas é um requisito fundamental e da responsabilidade por um lado da organização e por outro de todos os agentes. As normas da FIE devem ser preferencialmente cumpridas em competições da FPPM.

## CAPITULO VII – FORMATO COMPETITIVO

A ordem da competição de Pentatlo Moderno é a seguinte:

- 1) Esgrima
- 2) Obstáculos Natação
- 3) Laser Run

Sempre que possível a competição deve ser realizada no formato de todas as provas num único dia. Por razões logísticas ou ainda por falta de horas suficientes de luz no Horário de Inverno a competição pode desdobrar-se em dois dias com a Esgrima a ocupar o primeiro dia de competição e as restantes disciplinas no segundo dia de competição.

## CAPITULO VIII – ACESSO A PROVAS INTERNACIONAIS

Documentos a consultar:

- Calendário Internacional
- Regulamento de Alto Rendimento e Seleções Nacionais
- Anexo 1- Critérios de Acesso a Provas Internacionais de Pentatlo Moderno

## CAPITULO IX – RECLAMAÇÕES

Todas as reclamações deverão ser feitas à Organização da prova e até 20 minutos após partilha de resultados, após este tempo não se aceitam mais recursos. O procedimento do recurso é efetuado por escrito, em formulário próprio para o efeito, entregue ao diretor de competição acompanhado de uma caução de 30 Euros que será reembolsada apenas em caso de deferimento.


## CAPITULO X – CASOS OMISSOS

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

## CAPITULO XI – DISPOSIÇÕES FINAIS

A Comissão Técnica da FPPM expedirá as instruções complementares que se fizerem necessárias à boa e fiel execução deste regulamento.

Caldas da Rainha, 10 de Março 2025



Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno  
UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA  
**fppm** Rua 1 de Agosto N.º 8 - B  
2540-801 Caldas da Rainha  
C.N.º 501 638 725

**João Paulo Pereira de Almeida**  
Presidente da FPPM