



**FPPM**

Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno

A large, stylized logo for LASER RUN. The word "LASER" is in blue, and "RUN" is in blue with an orange-to-blue gradient. A stylized orange figure of a runner is integrated between "LASER" and "RUN". Below the main text is a horizontal line, and underneath that, the acronym "UIPM" is written in blue.



# ***LASER RUN***

**Normas Reglamentares**

**Época 2025**

## ÍNDICE

1. Cap. I – Disposições Gerais	Pág. 5
2. Cap. II – Disposições Técnicas/ Administrativas	Pág. 6
3. Cap. III – Inscrição dos Clubes na Liga Laser Run	Pág. 7
4. Cap. IV – Inscrições em Provas	Pág. 8
5. Cap. V – Categorias / Grupos de idades	Pág. 9
6. Cap. VI – Regulamento Geral das Provas de Laser Run	Pág. 10
7. Cap. VII – <i>Liga Laser Run Portugal Tour 2025</i>	Pág. 15
8. Cap. VIII – Participação no Camp. Nacional de Laser Run	Pág. 17
9. Cap. IX – Participação no Camp. Mundo de LR	Pág. 17
10. Cap. X – Reclamações	Pág. 18
11. Cap. XI – Casos Omissos	Pág. 18
12. Cap. XII – Disposições Finais	Pág. 18

## CAPITULO I – DISPOSIÇÕES GERAIS

**Artigo 1º** - A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno (FPPM) vai realizar em 2025 um conjunto de competições nacionais oficiais intitulado de LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR 2025.

**Artigo 2º** - A LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR é um conjunto de provas destinadas a atletas federados e não federados (categoria Open). Do programa consta a competição individual, sendo que em algumas etapas também poderá haver competição de Relay Misto.

- a) Não obstante o disposto no presente regulamento 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>.
- b) 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 aspectos específicos da competição em questão.

**Artigo 3º** - A FPPM irá lançar em 2025 um programa global de incremento da prática do Laser Run designado de LASER RUN MEGA BOOST`25 integrando inúmeras acções de promoção e experimentação em parceria com clubes, autarquias, comunidade escolar e outras entidades públicas ou privadas, todas elas com um denominador comum - o desenvolvimento do LASER RUN NACIONAL enquanto projecto de amplo desenvolvimento desportivo. Neste contexto estão previstas inclusões no programa oficial das etapas da Liga de séries extra-competição de Laser Run para diferentes idades (categoria Open)

e/ou Laser Walk. A respectiva informação deverá vir detalhado na Carta-Convite.

**Artigo 4º** - A FPPM poderá vir a incluir ainda em algumas provas a categoria de Para-Laser Run cujas condições de participação serão igualmente descritas na Carta-Convite.

**Artigo 5º** Em todas as competições deverão ser respeitadas primordialmente as normas da União Internacional do Pentatlo Moderno (UIPM). A FPPM reserva o direito de introduzir alterações por razões de força maior e devidamente justificadas.

## CAPITULO II – DISPOSIÇÕES TÉCNICAS E ADMINISTRATIVAS

**Artigo 6º** - Compete à FPPM a supervisão e coordenação de todas as competições.

**Artigo 7º** - Compete ao Delegado/Coordenador Técnico do Laser Run da FPPM, devidamente avalizado pela Direcção federativa:

- a) Elaborar o calendário das competições;
- b) Elaborar os regulamentos das competições;
- c) Elaborar o programa de provas, tabelas, datas, horários e locais para realização das competições;
- d) Tomar as providências de ordem técnica necessárias à gestão das competições.

**Artigo 8º** -Qualquer competição somente poderá ser realizada em local previamente aprovado pela FPPM.

**Artigo 9º** - Compete à Equipa Técnica:

- a) Providenciar para que, antes da hora marcada para o início da competição, todas as pessoas não autorizadas sejam retiradas do local

- das provas, e que as pessoas devidamente autorizadas ocupem seus respectivos locais reservados para permanência;
- b) Não iniciar a competição se não forem rigorosamente cumpridas as disposições contidas no presente regulamento.
  - c) Providenciar a existência de assistência médica de prevenção e intervenção rápida de emergência em caso de urgência.

### CAPITULO III – INSCRIÇÃO NA LIGA DE LASER RUN

#### **Artigo 10º** - Condições de inscrição:

- a) Todos os Clubes que pretenderem participar de forma efectiva nas competições do calendário nacional deste formato competitivo ficarão isentos de qualquer pagamento referente a filiação/renovação do clube e taxas de inscrição em competições da FPPM.
- b) Ficam, contudo, sujeitos ao pagamento de uma taxa única anual do Projecto do Laser Run no valor de 30,00 EUR.
- c) Esse valor concede a participação ilimitada nas provas da Liga Laser Run Portugal Tour a um Nº mínimo de 1 atleta inscrito e um Nº máximo ilimitado;
- d) Todos os atletas individuais que pretenderem inscrever-se na Liga Laser Run Portugal Tour estão sujeitos ao pagamento de uma taxa no valor de 15,00 EUR, esse valor concede a participação em todas as etapas;
- e) Pagamento: Por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico:  
[fppm.geral@gmail.com](mailto: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

## CAPITULO IV – INSCRIÇÕES EM PROVAS

### **Artigo 11º** - Condições de participação:

- a) Somente poderão participar nas provas oficiais realizadas pela FPPM os atletas que estejam devidamente regularizados até à data limite de inscrição na prova em causa.
- b) Somente poderão participar nas provas organizadas pela FPPM os atletas que atenderem todos os prazos de inscrição e condições específicas descritas no Convite da prova.
- c) O atleta inscrito nas competições organizadas pela FPPM será o único responsável pelos seus pertences durante o evento, deixando a FPPM completamente isenta de responsabilidade por danos ou furtos que ocorram durante a competição.
- d) Os atletas individuais que pretenderem inscrever-se numa prova e não estejam inscritos na Liga Laser Portugal Tour estão sujeitos ao pagamento de uma taxa no valor de 5,00 EUR, esse valor concede a participação só nessa etapa em particular (seguro incluído);

**Artigo 12º** - Todas as inscrições deverão ser enviadas para o email [fppm.competicoes@gmail.com](mailto:fppm.competicoes@gmail.com) CC [fppm.laser.run@gmail.com](mailto:fppm.laser.run@gmail.com)

### **Artigo 13º** - Data e Hora limite:

As datas e horas limites para as inscrições de cada uma das provas constarão do conjunto de informações a fornecer na Carta-Convite de cada competição.

**Artigo 14º** - 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;



**Artigo 15º** - As 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.

**Artigo 16º** - A falta de comparência de um clube numa competição, para a qual se havia inscrito, implica o pagamento de uma multa de 50 €, salvo se devidamente justificada até 48h após o término da prova.

## CAPITULO V – CATEGORIAS / GRUPOS DE IDADES

**Artigo 17º** - As categorias/grupos de idades para a época de 2025 são iguais para o género Masculino e Feminino.

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
➤ Master 40+	➤ Master 40+	➤ 40 - 49	➤ 1976 - 1985
➤ Master 50+	➤ Master 50+	➤ 50 - 59	➤ 1966 - 1975
➤ Master 60+	➤ Master 60+	➤ 60 - 69	➤ 1956 - 1965
➤ Master 70+	➤ Master 70+	➤ 70 - 79	➤ 1946 - 1955

**Artigo 18º** - Os atletas têm de competir no seu escalão em todas as provas da temporada desportiva.

## CAPÍTULO VI – REGULAMENTO GERAL DAS PROVAS DE LASER RUN

**Artigo 19º** - As regras gerais de cada prova encontram-se em estrita observância com os regulamentos de provas de Laser Run da UIPM que podem ser consultadas em <https://www.uipmworld.org/uipm-rules-and-regulations>.

**Artigo 20º** - No Laser Run a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro Laser.

**Artigo 21º** - As provas oficiais incluídas na Liga Laser Run Portugal Tour 2025 respeitarão as seguintes sequências e distâncias abaixo:

UIPM	FPPM	Corrida	Tiro	Distância
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 4x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 4x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 5x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 5x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 5x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 40+	➤ Master40+	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 50+	➤ Master50+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 60+	➤ Master60+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master 70+	➤ Master70+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m

UIPM CN/TP/SF	FPPM	Corrida	Tiro	Distância
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 3x600m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 4x600m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 5x600m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 5x600m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 5x600m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 40+	➤ Master40+	➤ 3x600m	➤ 3x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 50+	➤ Master50+	➤ 3x600m	➤ 3x5 tiros	➤ 10m
➤ Master 60+	➤ Master60+	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Master 70+	➤ Master70+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m

**NOTA IMPORTANTE:** Apenas o Campeonato Nacional, a Taça de Portugal de Clubes e a SuperFinal adoptarão as distâncias de Prova A tal como o contemplado no Campeonato da Europa e Campeonato do Mundo de Laser Run

FPPM MIX RELAY	Corrida	Tiro	Distância
➤ Sub-9	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-11	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-13	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-15	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-17	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-19	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Juniores	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Seniores	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master40+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master50+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master60+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master70+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m

**Artigo 22º** - Por razões de segurança o Director de Prova poderá realizar alterações às sequências e distâncias de prova.

**Artigo 23º** - Formato:

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

**Artigo 24º** - Organização das Séries:

- Em cada prova a organização deve informar o nº de linhas de tiro disponíveis.
- As séries, por categoria, serão ordenadas por ordem de entrada nos registos de inscrição, com ocupação da linha 1 para as seguintes.
- As séries podem ser organizadas separadamente para homens e mulheres ou mistas.

- d) Sempre que a organização achar necessário poderão organizar séries com categorias e géneros diferentes desde que as distâncias sejam as mesmas, mas a classificação é sempre diferenciada consoante o escalão etário.
- e) O número máximo de atletas competindo numa série é determinada pelo número de alvos disponíveis na prova.

#### **Artigo 25º - 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.

#### **Artigo 26º - Segmento de Tiro:**

- a) A uma distância regulamentar de 5m ou 10 metros ao alvo, consoante o caso, o atirador deve cumprir várias 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 ter água, toalhas e a arma de reserva (deve estar debaixo da mesa).
- 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  
**Exceção:** Nos escalões **sub 9** e **sub11** será permitido ao atleta segurar a arma **com as duas mãos**.
- f) É obrigatório fazer tocar a pistola na mesa entre cada disparo.

- g) No período de aquecimento, os atletas podem efectuar 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 correr. 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 Corrida.
- 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.

**Artigo 27º** - Segmento de Corrida:

- a) Os atletas devem seguir o percurso desde a linha de partida em direcção às linhas de tiro. Os atletas U19, Júnior e Sénior começam por realizar uma volta sem disparar e só depois, na volta seguinte, entram na linha de tiro. Após o tiro, devem seguir pelo percurso delineado.
- b) Durante a corrida nenhum atleta pode aceitar qualquer assistência.
- c) Os Atletas devem ficar dentro da pista de prova durante a corrida.
- d) Os Atletas que saírem da zona de prova serão desclassificados.
- e) A disputa por posição será aceite, no entanto, uma eventual conduta antidesportiva não será tolerada e resultará em desqualificação.
- f) O atleta deve completar o percurso para que o seu tempo de chegada seja registado.

**Artigo 28º** - Vestuário:

- a) Para as provas de Laser Run, os atletas podem usar uma ou duas peças de roupa.
- b) Para os atletas de uma equipa, recomenda-se o uso de vestuário idêntico.

**Artigo 29º** - Resultados: Os resultados serão disponibilizados no local de prova, por via digital de preferência, sem recurso a papel, e no website da FPPM em [www.fppm.pt](http://www.fppm.pt)

**Artigo 30º** - Reuniões de Técnicos/Delegados: Salvo outra indicação em contrário e a constar em sede de Convite Oficial as reuniões de treinadores/delegados serão abolidas e substituídas por toda a informação pertinente e necessária disponibilizada em [www.fppm.pt](http://www.fppm.pt) ou localmente em Placard situado junto ao secretariado da prova;

**Artigo 31º** - Infracções e Penalizações:

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

- a) Infringir a regulamentação sobre o vestuário
- b) Modificar as dimensões dos dorsais
- c) Falsa partida
- d) Não tocar na mesa com a arma entre cada tiro
- e) Se um treinador durante o aquecimento sair fora da área designada para os treinadores e prestar assistência ao atleta: na primeira vez recebe um aviso. Nas infracções seguintes 10 segundos de penalização para o atleta.
- f) Iniciar o percurso de corrida 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 estará localizada a meio caminho entre as linhas de tiro e a meta.

Um atleta é eliminado:

1. Quando não completar o percurso
2. Efectuando um desvio, deliberado ou não, do percurso.
3. Receber assistência não autorizada
4. Efectuar um tiro no alvo errado
5. Apenas em Provas denominadas A quando for dobrado no decorrer da prova pelo 1º atleta classificado da mesma (pontos de eliminação no cruzamento em cada volta da zona/linha de chegada)

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

## CAPITULO VII – LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR 2025

**Artigo 32º** - A LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR consiste num circuito de competições onde se incluem etapas da Liga Laser Run Portugal Tour, 1 Campeonato Nacional Laser Run, 1 Taça de Portugal de Clubes e 1 SuperFinal. A FPPM reserva o direito de alterar o número provas com o decorrer da época.

**Artigo 33º** - No final do Circuito serão apurados colectivamente e premiados os 10 clubes primeiros classificados.

- a) A pontuação será realizada pelo somatório de pontos obtidos por todos os atletas que participem em todas as competições sem distinção de categoria e género;

- b) Serão contabilizados todos os clubes que apresentarem pelo menos 1 atleta na Liga.
- c) Todos os atletas que terminarem a prova receberão pontos segundo a pontuação abaixo:

Classificações	Pontuação		
	LLRPT	C. NAC / T. PORT.	SuperFinal
➤ 1º Lugar	➤ 15 Pts.	➤ 25 Pts.	➤ 50 Pts
➤ 2º Lugar	➤ 14 Pts.	➤ 20 Pts.	➤ 40 Pts
➤ 3º Lugar	➤ 13 Pts.	➤ 15 Pts.	➤ 30 Pts
➤ 4º Lugar	➤ 11 Pts.	➤ 11 Pts.	➤ 22 Pts
➤ 5º Lugar	➤ 9 Pts.	➤ 9 Pts.	➤ 18 Pts
➤ 6º Lugar	➤ 7 Pts.	➤ 7 Pts.	➤ 14 Pts
➤ 7º Lugar	➤ 5 Pts.	➤ 5 Pts.	➤ 10 Pts
➤ 8º Lugar	➤ 3 Pts.	➤ 3 Pts.	➤ 6 Pts
➤ 9º Lugar e seguintes	➤ 1 Pts.	➤ 1 Pts.	➤ 2 Pts

- d) Em caso de igualdade pontual os critérios de desempate são os seguintes:
- 1º - Maior número de participações na LIGA LASER RUN PORTUGAL TOUR
  - 2º - Maior número de 1º classificados
  - 3º - Maior número de 2º classificados
  - 4º - Maior número de 3º classificados
  - 5º - Melhor tempo dos 1º classificados
- e) Todos os atletas participantes na Liga Laser Run Portugal Tour constarão de um Ranking Individual por escalão e género.
- f) No final os três melhores classificados em cada escalão e género receberão um prémio.
- g) Condição de FINISHER individual – Será atribuído no final da Liga um medalhão a todos os atletas que se tenham classificado em TODAS as etapas, bem como uma Tshirt alusiva;



h) Os prémios atribuídos aos 10 clubes primeiros classificados são:

Classificações	Prémios (*)
➤ 1º Lugar	➤ 1750 € apoio
➤ 2º Lugar	➤ 1500 € apoio
➤ 3º Lugar	➤ 1000 € apoio
➤ 4º Lugar	➤ 750 € apoio
➤ 5º Lugar	➤ 600 € apoio
➤ 6º Lugar	➤ 500 € apoio
➤ 7º Lugar	➤ 400 € apoio
➤ 8º Lugar	➤ 300 € apoio
➤ 9º Lugar	➤ 200 € apoio
➤ 10º Lugar	➤ 100 € apoio

(\*) Valores podem reverter para equipamento

## CAPITULO VIII – PARTICIPAÇÃO NO CAMP. NACIONAL LASER RUN

**Artigo 34º** - Podem participar no Campeonato Nacional todos os atletas federados.

## CAPITULO IX – PARTICIPAÇÃO NO CAMP. MUNDO LASER RUN

**Artigo 35º** - A FPPM irá prever em plano de actividades 2025 uma comparticipação financeira ao Campeonato do Mundo de LASER RUN; nesta matéria a respectiva regulamentação fará parte de documento específico a elaborar oportunamente. Só atletas que participem em pelo menos uma prova A poderão beneficiar de qualquer apoio da FPPM a esta prova.

## CAPITULO X – RECLAMAÇÕES

**Artigo 36º** -Todas as reclamações deverão ser feitas à Organização da prova e até 15 minutos após do término da mesma, após este tempo não se aceitam mais recursos. O procedimento do recurso é efectuado por escrito, em formulário próprio para o efeito, entregue ao director de competição acompanhado de uma caução de 30 Euros que será reembolsada apenas em caso de deferimento.

## CAPITULO XI – CASOS OMISSOS

**Artigo 37º** - Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direcção da FPPM de acordo com os regulamentos da FPPM em vigor.

## CAPITULO XII – DISPOSIÇÕES FINAIS

**Artigo 38º** - A Comissão Técnica da FPPM/Laser Run expedirá as instruções complementares que se fizerem necessárias à boa e fiel execução deste regulamento.

Caldas da Rainha, 7 de Fevereiro 2025