



FPPM

Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



INR instituto nacional para a
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

PROJECTO PARA LASER RUN 2025/26



ENQUADRAMENTO E OBJECTIVOS GERAIS:

O organismo internacional do pentatlo moderno (UIPM) estabeleceu como prioridade estratégica para o ciclo olímpico 2025-2028 um foco especial no desporto adaptado de forma a criarem-se as condições para uma entrada da modalidade do pentatlo moderno no programa dos Jogos Paralímpicos. Este é um desafio que entra diretamente na esfera do plano de atividades das federações nacionais e a FPPM não obstante algumas iniciativas pontuais nesta área sobretudo num contexto de eventos quer nacionais quer internacionais, pretende definitivamente criar uma estrutura de atividade regular na lógica do desenvolvimento. Por conseguinte apostamos preferencialmente na oferta à comunidade de formatos simplificados da nossa modalidade, o **PARA LASER-RUN** replicando práticas que já ocorrem com sucesso em outros países. Por outro lado estamos também a querer proporcionar a grupos socialmente desfavorecidos a oportunidade de acesso aos nossos formatos desportivos mais apelativos e acessíveis. Assim pretendemos:

- Melhorar os indicadores de atividade física das populações através de uma oferta de prática desportiva formal ou informal– desporto para a saúde física e mental e bem estar social;
- Ajudar através do nosso desporto à inclusão dos cidadãos portadores de deficiência nas suas limitações ou incapacidades físicas e mentais
- Contribuir para a melhoria do comportamento dos cidadãos privados de liberdade e posterior reintegração na sociedade;

DESCRIÇÃO SUMÁRIA DO PROJECTO :

O projecto consiste na oferta de modalidades que constituem o pentatlo moderno em particular o **Laser Run** (combinação do Tiro Laser com a Corrida ou outra forma de locomoção por parte do participante). A FPPM irá estabelecer em cada uma das regiões elegidas ligações operacionais com entidades sejam elas autarquias, sejam eles os seus clubes de forma a definir o modelo local a implementar, em função de variáveis como espaços, equipamentos disponíveis, horários, grupos alvo e plano de atividades que passa por ensino/treino regular e integração nos quadros competitivos da federação ou seja o aproveitamento da vertente federada.

Por outro lado vamos no que respeita à Formação de Agentes recorrer a auxílio da Federação Internacional para classificação de praticantes portadores de deficiência e definição neste universo de pathways na via do rendimento.

Contamos realizar no final do ano um evento que promova a interação entre as unidades regionais em jeito de culminar a atividade e distinguir quer parceiros quer todos os participantes.

JUSTIFICAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA EXECUÇÃO DO PROGRAMA :

A execução deste programa representa um marco importante na estratégia geral federativa pelas repercussões que nos propomos alcançar por um lado como instrumento de uma nova e organizada abordagem a estes grupos alvo mas também pelo "awareness" que contamos obter junto de entidades nacionais e internacionais.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:

- Conhecimento dos Equipamentos;
- Segurança;
- Autonomia;
- Domínio das Técnicas Base;
- Melhoria do rendimento

Caracterização do Público alvo: Pessoas com Deficiência

- **Adultos (18-64 anos)**

Tipologias de Deficiências Abrangidas:

- **Multideficiência**

Acessibilidade a Populações em situação de vulnerabilidade económica e social:

- **Articulação com instituições de solidariedade social locais**

BACKGROUND:

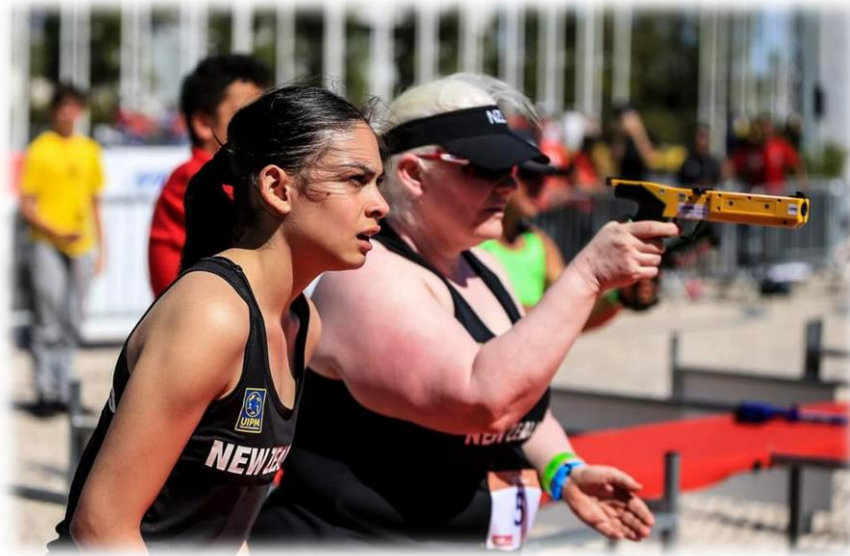
INTRODUÇÃO DE CATEGORIAS DE ATLETAS NA PRÁTICA COMPETITIVA DO LASER RUN

✓ **CAMPEONATO DO MUNDO DE LASER-RUN EM LISBOA - 2022**





FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno

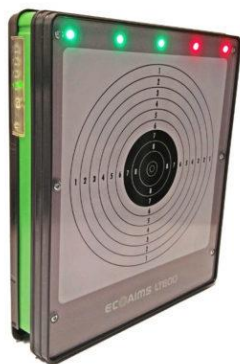


1- 4 ETAPAS DA LIGA LASER RUN 2026 DEVERÃO RECEBER O PARA LASER-RUN

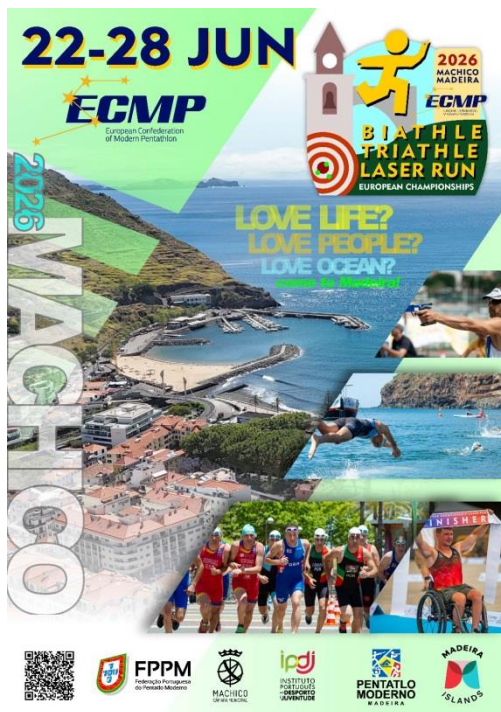
CALENDÁRIO NACIONAL 2026 (Provisório) PARA LASER RUN

MÊS	DATA	PROVA – FORMATO	CATEGORIA	LOCAL
MAR	15	Liga PT Tour Laser Run (#1)	Todas	Abrantes
	29	Liga PT Tour Laser Run (#2)	Todas	Odivelas
MAI	17	Liga PT Tour Laser Run (#3) C. Nac. Individual	Todas	Amadora
DEZ	20	Liga PT Tour Laser Run (#4) – Encontro Final 77º Aniversario FPPM – 1ª Gala FPPM	Todas	Rio Maior

2- MEIOS UTILIZADOS – A FPPM APOIA O PROJECTO COM EQUIPAMENTOS LASER



3- OBJECTIVOS COMPETITIVOS DE REPRESENTAÇÃO NACIONAL EM 2026



VAMOS!!!

Integrar Cidadãos Portadores de Deficiência no PARA LASER-RUN, assegurando para eles uma prática de actividade física diferenciada, passando ainda pela formação de novos técnicos e estabelecendo parcerias com entidades associativas que possam acolher e enquadrar, numa lógica do desporto federado, estes novos praticantes desportivos e esta nova vertente.

MAIS INFORMAÇÕES: fppm.geral@gmail.com

Manuel Barroso: +351 91 483 34 82