



FPPM

Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



Pentakid[®]

Laser-Run é Super Fun !

www.fppm.pt | fppm.geral@gmail.com

FEDERAÇÃO PORTUGUESA  DO PENTATLO MODERNO

CONSIDERAÇÕES PRÉVIAS

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno prepara-se para recuperar o projecto de Escolas PentaKid, uma ideia concebida e lançada no início dos anos 2000, conferindo-lhe agora além de um restyling na sua imagem, uma nova abordagem desta feita exclusivamente desportiva, um timing a que não é alheio o 75º Aniversário da FPPM.

Mas o alcance da iniciativa tem do ponto de vista estratégico uma missão particular- o de dar corpo à nova pirâmide de desenvolvimento da modalidade em resultado da substituição do Hipismo pela nova disciplina dos Obstáculos, rumo a Los Angeles/2028.

À beira de um novo ciclo olímpico, estamos já a criar condições para projectar um novo quadro de desenvolvimento da modalidade assente nos seguintes indicadores que queremos exponenciar:

- Nº de clubes filiados / regiões;
- Número de atletas a participar nos quadros competitivos da federação nos vários formatos;
- Número de atletas filiados;
- Número de treinadores a intervir na modalidade;
- Número de atletas de Alto Rendimento;
- Melhoria das classificações internacionais obtidas pelos nossos atletas.

CRONOGRAMA DE IMPLEMENTAÇÃO

- **CALDAS DA RAINHA 1º TRIMESTRE/2024**
- **MADEIRA 2º TRIMESTRE/2024**
- **A DEFINIR 3º TRIMESTRE**
- **A DEFINIR 4º TRIMESTRE**

PILAR FUNDAMENTAL DO PROJECTO INTRODUÇÃO AO LASER RUN – O QUE É?



CORRIDA + TIRO LASER = LASER RUN

O LASER RUN É UMA ATIVIDADE DESPORTIVA QUE CONSTITUI UMA ORIGINAL CRIAÇÃO DA UNIÃO INTERNACIONAL DE PENTATLO MODERNO (UIPM), INTEGRANDO AS DISCIPLINAS DE CORRIDA E TIRO LASER NUM FORMATO CONTÍNUO INTERCALADO. NA SUA ESSÊNCIA O LASER RUN PRETENDE IR BEM LONGE NA EXPLORAÇÃO DE TODO O SEU POTENCIAL, ONDE O PRINCIPAL DESAFIO É ARTICULAR A VERTENTE FÍSICA/ATLÉTICA DA CORRIDA COM A VERTENTE TÉCNICA/MENTAL DO TIRO.

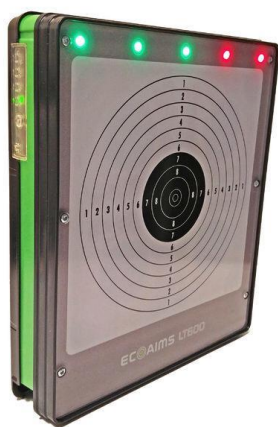
O LASER RUN É UMA PROVA CONTÍNUA DE DOIS SEGMENTOS: CORRIDA E TIRO LASER. O REGULAMENTO ESTABELECE AS DISTÂNCIAS DA CORRIDA QUE VARIAM CONFORME OS ESCALÕES ETÁRIOS, O MESMO ACONTECENDO COM O Nº DE SÉRIES DE TIRO. O VENCEDOR DE UMA PROVA DE LASER RUN É O ATLETA QUE CRUZAR A LINHA DE META EM PRIMEIRO LUGAR (MELHOR CRONO) DEPOIS DE PERCORRIDAS AS DISTÂNCIAS DE CORRIDA E CUMPRIDAS AS RESPECTIVAS SÉRIES DE TIRO LASER



O TIRO LASER



O TIRO NO LASER RUN É DE PISTOLA DE TECNOLOGIA LASER QUE GARANTE ENTRE OUTRAS QUESTÕES RELEVANTES SEGURANÇA ABSOLUTA DO ATIRADOR E O RESPEITO PELO MEIO AMBIENTE. A UMA DISTÂNCIA REGULAMENTAR DE 5 METROS AO ALVO O ATIRADOR DEVE CUMPRIR VARIAS SÉRIES DE DISPAROS CADA UMA CONSISTINDO EM ATINGIR 5 ALVOS (SUCESSO ASSINALADO COM LUZ VERDE VERSUS INSUCESSO ASSINALADO COM LUZ VERMELHA) COM UM NÚMERO ILIMITADO DE TENTATIVAS MAS UM TEMPO LIMITE DE 50 SEGUNDOS E A UMA ZONA VÁLIDA DE ALVO DE 59.5MM DE DIÂMETRO. SE VOLVIDOS OS 50 SEGUNDOS UM OU MAIS ALVOS NÃO TIVEREM SIDO ATINGIDOS (OU MESMO NÃO TER SIDO ATINGIDA A ZONA VÁLIDA DO ALVO) O ATLETA DEVE INICIAR O SEGMENTO DE CORRIDA SEM QUALQUER PENALIZAÇÃO BASTANDO AINDA QUE A PISTOLA SEJA ABANDONADA EM CONDIÇÕES REGULAMENTARES DE SEGURANÇA).



ALVO ELETRÓNICO



ARMA LASER

UNIDADE CALDAS DA RAINHA

LOCALIZAÇÃO: PAVILHÃO DA ACDR ARNEIRENSE

TURMA 1	LASER RUN É FUN!	MENSALIDADE: 10 Euros
	(SÁBADO: 9h30/10h15) 7-9 anos de idade (10 alunos)	
TURMA 2	LASER RUN É FUN!	MENSALIDADE: 10 Euros
	(SÁBADO: 10h15/11h00) 10-12 anos de idade (10 alunos)	
TURMA 3	LASER RUN É FUN!	MENSALIDADE: 10 Euros
	(SÁBADO: 11h00/11h45) 13-15 anos de idade (10 alunos)	
TURMA 4	LASER RUN MASTER	MENSALIDADE: 10 Euros
	(SÁBADO: 16h00/17h00) a partir dos 17 anos até 50/60 (10 alunos)	
	(OBS: Possibilidade de Para Laser Run)	
TURMA 5	LASER WALK	MENSALIDADE: 10 Euros
	(SÁBADO: 17h00/18h00) a partir dos 40 anos (CAMINHADA) (10 alunos)	

GRUPO TREINO	PENTA+ (COMPETIÇÃO)	MENSALIDADE: 30 Euros
	LASER RUN (SÁBADO: 11h45/12h45)	
	3ª NATAÇÃO/LASER RUN	
	5ª NATAÇÃO/ LASER RUN / ESGRIMA ou OBSTÁCULOS	
	7-15 anos de idade (12 atletas)	

ANEXOS:

CATEGORIAS / GRUPOS DE IDADES E DISTÂNCIAS

UIPM	FPPM	Idades	Anos
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 7 - 8	➤ 2016 - 2017
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 9 - 10	➤ 2014 - 2015
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 11 - 12	➤ 2012 - 2013
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2010 - 2011
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2008 - 2009
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2006 - 2007
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 19 - 21	➤ 2003 - 2005
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 22 - 39	➤ 1985 - 2002
➤ Master 40+	➤ Master 40+	➤ 40 - 49	➤ 1975 - 1984
➤ Master 50+	➤ Master 50+	➤ 50 - 59	➤ 1965 - 1974
➤ Master 60+	➤ Master 60+	➤ 60 - 69	➤ 1955 - 1964
➤ Master 70+	➤ Master 70+	➤ 70 - 79	➤ 1945 - 1954

UIPM GLRCT	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