



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



# Parque **PENTA NINJA** *Caldas da Rainha*

O teu maior desafio está *aqui!*



BANQUEIRA  
da ÉTICA



CALDAS DA RAINHA  
Câmara Municipal



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  DO PENTATLO MODERNO



# FPPM

Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



## MODELO DE UTILIZAÇÃO E GESTÃO DO PARQUE PENTA NINJA Início em 1 de Janeiro/2024

1. A FPPM é a proprietária do Parque Penta Ninja montado em permanência no Pavilhão do Arneirense, uma estrutura oficial homologada pela União Internacional do Pentatlo Moderno e constituída pelos seguintes 8 elementos:
  - a. Obstacle - Steps
  - b. Obstacle - Big wheel
  - c. Obstacle - Wall 1.5m
  - d. Obstacle - Rings
  - e. Obstacle - Balance Beam
  - f. Obstacle - Wheels
  - g. Obstacle - Monkey bars
  - h. Obstacle - Finish Wall

A pista, de duas vias, tem uma extensão de 67 metros e uma configuração em L invertido.
2. A partir de 1 de Janeiro de 2024 a utilização e frequência da pista rege-se pelas seguintes normas:
  - a) **ATLETA FEDERADO** – Acesso mediante o pagamento de uma taxa única de **30 euros/anuais**, dias e horários e ainda condições gerais no Anexo A;
  - b) **ATLETA DE ALTO RENDIMENTO** – Acesso isento de taxa, dias e horários e ainda condições gerais no Anexo A;
  - c) **ATLETA NÃO FEDERADO EM UTILIZAÇÃO INDIVIDUAL** – Acesso mediante o pagamento de uma taxa de **15 euros/mensais**, dias e horários e ainda condições gerais no Anexo B;
  - d) **ATLETA NÃO FEDERADO EM UTILIZAÇÃO GRUPO ORGANIZADO** – Acesso mediante o pagamento de taxa de aluguel pelo período solicitado, dias e horários e ainda condições gerais no Anexo C.
3. Estão autorizados na utilização da pista atletas de todas as idades;
4. Todos os atletas menores de idade devem estar acompanhados por um Treinador ou Adulto devidamente autorizado pela FPPM;
5. A FPPM promove mensalmente um **Treino Competitivo** com enquadramento técnico especializado sendo que todos os atletas frequentadores do espaço podem participar e estão isentos de taxa de participação;
6. A FPPM irá organizar em 2024 um conjunto de competições formais de Obstáculos, inseridas no **Penta Ninja Match Race Portugal Tour**. As condições de participação serão objecto de documento específico;



# FPPM

Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



7. Todos os atletas federados têm um Seguro Desportivo, os atletas não federados devem estar cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais ou subscreverem um Termo de Responsabilidade Individual;
8. A FPPM possui um Seguro de Responsabilidade Civil Anual.

## ANEXO A – ATLETA FEDERADO E DE ALTO RENDIMENTO

HORÁRIO							
HORAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:00 – 09:00							
09:00 – 10:00							
10:00 – 11:00							
11:00 – 12:00							
12:00 – 13:00							
13:00 – 14:00							
14:00 – 15:00		FED/AR		FED/AR		FED/AR	
15:00 – 16:00							
16:00 – 17:00							
17:00 – 18:00							
18:00 – 19:00							
19:00 – 20:00	FED/AR		FED/AR		FED/AR		
20:00 – 21:00							
21:00 – 22:00							

- 1- **Atletas Federados** estão sujeitos ao pagamento de **Taxa Anual de 30 Euros**; **Atletas de Alto Rendimento** estão **isentos de Taxa Anual**;
- 2- Dias e horários disponíveis a vermelho;
- 3- Outros dias/horários estão sujeitos a confirmação, envio de email para [fppm.ninja@gmail.com](mailto:fppm.ninja@gmail.com) até 48 horas de antecedência
- 4- Aconselha-se a utilização acompanhado de atleta, treinador ou familiar;
- 5- Os utilizadores devem ler/conhecer previamente o Regulamento de Utilização em Segurança do Parque acessível no local;
- 6- Os utilizadores são os únicos responsáveis pelos seus pertences durante a permanência no espaço, estando a FPPM e o Clube Arneirense isentos de responsabilidade por danos ou furtos que ocorram durante o treino;

FPPM - PARQUE PENTA NINJA

Morada: Rua 15 de Agosto, nº 8B, 2500-801 Caldas da Rainha, Contacto: 917 009 794  
E-mail: [fppm.geral@gmail.com](mailto:fppm.geral@gmail.com), Website: [www.fppm.pt](http://www.fppm.pt), Contribuinte 501 638 725



# FPPM

Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



- 7- Os equipamentos devem ser utilizados numa lógica de preservação dos mesmos e no respeito pelas abordagens técnicas recomendadas;
- 8- A FPPM providencia enquadramento técnico especializado e devidamente credenciado, preços e condições sob consulta. Pedidos endereçados para [fppm.ninja@gmail.com](mailto:fppm.ninja@gmail.com) com a devida antecedência;
- 9- O Clube Arneirense providencia refeições a preços especiais. Pedidos endereçados para [fppm.ninja@gmail.com](mailto:fppm.ninja@gmail.com) com a devida antecedência.

## ANEXO B – ATLETA NÃO FEDERADO UTILIZAÇÃO INDIVIDUAL

HORÁRIO							
HORAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:00 – 09:00							
09:00 – 10:00							
10:00 – 11:00							
11:00 – 12:00							
12:00 – 13:00							
13:00 – 14:00							
14:00 – 15:00							
15:00 – 16:00							
16:00 – 17:00							
17:00 – 18:00							
18:00 – 19:00							
19:00 – 20:00	N FED		N FED		N FED		
20:00 – 21:00	INDIV		INDIV		INDIV		
21:00 – 22:00							

- 1- **Atletas Não Federados** estão sujeitos ao pagamento de **Taxa Mensal de 15 Euros** que deve ser liquidada até ao dia 10 do mês a que diz respeito. É obrigatório ainda a apresentação de um Seguro de Acidentes Pessoais ou Termo de Responsabilidade Individual;
- 2- Dias e horários disponíveis a azul;
- 3- Outros dias/horários estão sujeitos a confirmação, envio de email para [fppm.ninja@gmail.com](mailto:fppm.ninja@gmail.com) até 48 horas de antecedência



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



- 4- Aconselha-se a utilização acompanhada de atleta, treinador ou familiar;
- 5- Os utilizadores devem ler/conhecer previamente o Regulamento de Utilização em Segurança acessível no Parque;
- 6- Os utilizadores são os únicos responsáveis pelos seus pertences durante a permanência no espaço, estando a FPPM e o Clube Arneirense isentos de responsabilidade por danos ou furtos que ocorram durante o treino;
- 7- Os equipamentos devem ser utilizados numa lógica de preservação dos mesmos e no respeito pelas abordagens técnicas recomendadas;
- 8- A FPPM providencia enquadramento técnico especializado e devidamente credenciado, preços e condições sob consulta. Pedidos endereçados para [fppm.ninja@gmail.com](mailto:fppm.ninja@gmail.com) com a devida antecedência;
- 9- O Clube Arneirense providencia refeições a preços especiais. Pedidos endereçados para [fppm.ninja@gmail.com](mailto:fppm.ninja@gmail.com) com a devida antecedência.

## ANEXO C - ATLETA NÃO FEDERADO UTILIZAÇÃO GRUPO ORGANIZADO

HORÁRIO							
HORAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08:00 – 09:00	GO	GO	GO	GO	GO	GO	
09:00 – 10:00							
10:00 – 11:00							GO
11:00 – 12:00							
12:00 – 13:00							
13:00 – 14:00							GO
14:00 – 15:00							
15:00 – 16:00							
16:00 – 17:00							GO
17:00 – 18:00							
18:00 – 19:00							
19:00 – 20:00							GO
20:00 – 21:00							
21:00 – 22:00	GO	GO	GO	GO	GO		

FPPM - PARQUE PENTA NINJA



# FPPM

Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



- 1- **Atletas Não Federados em Utilização de Grupo Organizado** estão sujeitos ao pagamento de **Taxa de Aluguel** que deve ser liquidada antes de cada utilização. Cada entidade deve apresentar proposta de utilização havendo prioridade para os acordos mensais. É obrigatório ainda a apresentação de um Seguro de Acidentes Pessoais ou Termo de Responsabilidade Individual;
- 2- Dias e horários disponíveis a verde sendo que o período diário mínimo é de 1 hora e o máximo de 3 horas (bloco);
- 3- Outros dias/horários estão sujeitos a confirmação, envio de email para [fppm.ninja@gmail.com](mailto:fppm.ninja@gmail.com) até 48 horas de antecedência
- 4- Os grupos deverão ser constituídos maioritariamente por adultos;
- 5- Os utilizadores devem ler/conhecer previamente o Regulamento de Utilização em Segurança acessível no Parque;
- 6- Os utilizadores são os únicos responsáveis pelos seus pertences durante a permanência no espaço, estando a FPPM e o Clube Arneirense isentos de responsabilidade por danos ou furtos que ocorram durante o treino;
- 7- Os equipamentos devem ser utilizados numa lógica de preservação dos mesmos e no respeito pelas abordagens técnicas recomendadas;
- 8- A FPPM providencia enquadramento técnico especializado e devidamente credenciado, preços e condições sob consulta. Pedidos endereçados para [fppm.ninja@gmail.com](mailto:fppm.ninja@gmail.com) com a devida antecedência;
- 9- O Clube Arneirense providencia refeições a preços especiais. Pedidos endereçados para [fppm.ninja@gmail.com](mailto:fppm.ninja@gmail.com) com a devida antecedência.



**Manuel José Lopes Pinto Barroso**  
Secretário Geral da FPPM

FPPM - PARQUE PENTA NINJA