
KICK OFF – LASER RUN

Pentatlo Moderno MADEIRA

MACHICO - 25 JANEIRO 2020

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno e o Ludens Clube de Machico têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **KICK OFF LASER RUN**, prova de promoção no formato de **Laser-Run** acessível a todas as categorias, que terá lugar no próximo dia 25 de Janeiro de 2020 em Machico, de acordo com o seguinte programa:

PROGRAMA GERAL DA JORNADA

Sábado (25 Janeiro)

- 10h00 – Reunião Técnica

Prova Individual de LASER RUN

- 10h30 – Início pelas Categorias de Sub-09 [Masc. & Fem.]
 - 10h40 – Restantes Sub-11 [Masc. & Fem.], Sub-13 [Masc. & Fem.], Sub-15 [Masc. & Fem.], Sub-17 [Masc. & Fem.], Sub-19 [Masc. & Fem.], Juniores [Masc. & Fem.], Seniores [Masc. & Fem.], Master 40+ [Masc. & Fem.], Master 50+ [Masc. & Fem.], Master 60+ [Masc. & Fem.]
 - 12h00 – MEDIA CHALLENGE
 - 13h00 – ALMOÇO
 - 14h30 – Apresentação do **Projeto “Pentatlo Moderno MADEIRA”**
 - 16h30 – 1ª Acção “Operação à Descoberta” – Piscina do Machico
 - 18h00 – Encerramento
-

Delegado Técnico FPPM: *Manuel Barroso*

Local de prova:

Machico- Junto ao Forum

Regulamento (Nota: A Prova tem carácter de Promoção):

1. As regras gerais do Laser Run no plano nacional federado oficial encontram-se em estrita observância com os regulamentos de provas de Laser Run da UIPM que podem ser consultadas em <http://www.uipmworld.org/>
2. Nesta iniciativa específica irão ser introduzidas adaptações: No Laser Run a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro Laser.
3. Organização das Séries: 12 linhas de tiro disponíveis.
4. As séries, por categoria, serão ordenadas por ordem de entrada nos registos de inscrição, com ocupação da linha 1 para as seguintes e serão mistas. Quer no género quer nos escalões de idade;
5. A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série atrás da linha de partida.
6. A um sinal sonoro inicia a prova.
7. A uma distância regulamentar de 3 metros ao alvo 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.
8. Cada atleta dispara na sua linha de tiro, que corresponde ao seu número de dorsal. (O atleta dorsal nº1 dispara na linha nº1)
9. Na linha de tiro os atletas podem ter água, toalhas e a arma de reserva (deve estar debaixo da mesa).
10. Os atletas são responsáveis por disparar no seu alvo.
11. 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).
12. É obrigatório fazer tocar a pistola na mesa entre cada disparo.
13. No período de aquecimento os atletas podem efetuar um número ilimitado de tiros.
14. Após o aquecimento e antes do sinal de partida, as armas devem permanecer sobre a mesa.
15. 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.
16. 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.
17. Todos os atletas cumprirão 3 percursos de Corrida de cerca de 250 metros alternando com o segmento de Tiro, com exceção da categoria de Sub9 e Sub11 que só realizam 2 percursos de Corrida/Tiro.

Condições de inscrição:

- a) Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através da ficha de inscrição enviados para o correio eletrónico: pentatlomadeira@gmail.com
- b) **As inscrições deverão dar entrada até às 24 horas do dia 21 de Janeiro de 2020.**

Categorias/Escalões

UIPM LRCT/OPEN	FPPM	Corrida	Tiro	Distância
➤ Under-09	➤ Sub-09	➤ 2x250m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x250m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 3x250m	➤ 3x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 3x250m	➤ 3x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 3x250m	➤ 3x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 3x250m	➤ 3x5 tiros	➤ 3m
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 3x250m	➤ 3x5 tiros	➤ 3m
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 3m
➤ Master 40+	➤ Master40+	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 3m
➤ Master 50+	➤ Master50+	➤ 3x250m	➤ 3x5 tiros	➤ 3m
➤ Master 60+	➤ Master60+	➤ 3x250m	➤ 3x5 tiros	➤ 3m



Prémios

- ✓ Serão atribuídos medalhas de participação a todos os atletas

Observações Regulamentares

- ✓ Haverá classificações por escalões/género sem atribuição de pódios.

Manuel Barroso

Presidente FPPM /Gestor PM Madeira