



**FPPM**

Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno

***BIATLE & TRIATLE  
MODERNO***

***Formatos competitivos  
Normas regulamentares***

***Época 2022***



# **Índice**

Capítulo I – Disposições Gerais.....	pag. 2
Capítulo II – Disposições Técnicas.....	pag. 2
Capítulo III – Inscrição dos Clubes no CPT2022.....	pag.3
Capítulo IV – Inscrições em provas.....	pag.4
Capítulo V – Regulamento Geral das Provas de Biatle & Triatle .....	pag.5
Capítulo VI - Circuito Portugal Tour 2022 – .....	pag.10
Capítulo VII – Participação nos Campeonatos Nacionais de B&T.....	pag.10
Capítulo VIII - Participação nos Camp. Europa /Mundo de B&T –.....	pag.10
Capítulo IX – Reclamações.....	pag.11
Capítulo X – Casos Omissos.....	pag.11
Capítulo XI – Disposições Finais.....	pag.11
Capítulo XII – Calendário Nacional / Internacional 2022.....	pag.11

## **CAPITULO I - DISPOSIÇÕES GERAIS**

**Art. 1º** A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno (FPPM) irá retomar em 2022 a aposta no Biatle & Triatle enquanto formatos de promoção e desenvolvimento dando corpo a um conjunto de competições nacionais que se inserem no intitulado “Circuito Portugal Tour 2022”, adiante designado CPT2022

- a) Não obstante o disposto no presente regulamento recomenda-se a consulta de toda a matéria disponível e actualizada pela União Internacional do Pentatlo Moderno (UIPM) sobre os formatos do Biatle & Triatle Moderno em [www.pentathlon.org](http://www.pentathlon.org)
- b) Para cada competição a FPPM elaborará uma Carta-Convite aos associados, só nesse momento se desencadeia a abordagem à prova em questão e na qual estarão mencionados todos os seus aspectos específicos.

**Art. 2º** O projecto do **Biatle & Triatle Moderno** assume um papel de promoção e desenvolvimento constituindo o primeiro patamar de acesso ao formato da via olímpica competitiva do pentatlo moderno.

**Art. 3º** O projecto do **Biatle & Triatle Moderno** acrescenta ainda em 2022 uma missão estratégica primordial de recrutamento à participação no Campeonato do Mundo destes formatos que se realizará pela primeira vez em território nacional. (MADEIRA)

**Art. 4º** Em todas as competições deverão ser respeitadas as normas da União Internacional do Pentatlo Moderno (UIPM) contudo a FPPM reserva o direito de introduzir alterações por razões de força maior e devidamente justificadas.

## **CAPÍTULO II - DISPOSIÇÕES TÉCNICAS / ADMINISTRATIVAS**

**Art. 5º** Compete à FPPM a supervisão e coordenação de todas as competições e nomeadamente:

- 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.

**Art. 6º** A FPPM incentiva a associação a co-organizadores das competições sendo que elas só poderão ser realizadas em locais previamente aprovados pela FPPM.

**Art. 7º**

Compete à Equipa Organizadora, sob supervisão do Diretor de Prova:

- 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 médico e ambulância para remoção de urgência, estacionada em local próximo à área da prova, durante toda a realização do evento.

3

**CAPITULO III - INSCRIÇÕES DOS CLUBES NO CPT2022****Art. 8º**

Condições de inscrição:

- a) Todos os Clubes que pretenderem participar nas competições do calendário nacional destes formatos competitivos deverão proceder à filiação na FPPM cujas normas se encontram descritas em “Condições de Filiação 2022”;
- b) Ficam sujeitos ao ***pagamento de uma taxa única anual de 30,00 EUR***;
- c) Esse valor concede a participação ilimitada nas provas do CPT2022 a um número ilimitado de atletas;
- d) O pagamento deverá ser feito por meio de transferência bancária, enviando comprovativo de pagamento para o correio electrónico: 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**

**Art. 9º**

Código do Atleta:

Aos atletas inscritos no CPT2022, serão atribuídos códigos através de um número (NIA – Número de Identificação do Atleta), que os identificará durante todo o CPT2022.

## **CAPITULO IV - INSCRIÇÕES EM PROVAS**

### **Art. 10º**      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 e que atenderem a todos os prazos de inscrição e condições gerais deste regulamento bem como específicas descritas na carta-convite da prova.
- b) Não poderão participar atletas a título individual.
- c) Para participar nas provas é obrigatório aos atletas estarem em dia com o exame médico sendo responsabilidade do clube a garantia deste pressuposto.
- d) 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 qualquer competição.

### **Art. 11º**      Inscrições:

Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através do formulário próprio de inscrição enviado para o e-mail: [fppm.biatle@gmail.com](mailto:fppm.biatle@gmail.com)

### **Art. 12º**      Data e Hora limite:

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

### **Art. 13º**      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.

## **CAPITULO V - REGULAMENTO GERAL DAS PROVAS DE BIATLE & TRIATLE**

**Art. 14º** As regras gerais de cada prova encontram-se em observância com os regulamentos de provas de Biatle & Triatle da UIPM que podem ser consultadas em [www.pentathlon.org](http://www.pentathlon.org)

**Art. 15º** Formatos:

O **BIATLE MODERNO** apresenta-se diferenciado em:

### **INDOOR:**

**Contínuo:** O atleta inicia a prova com o primeiro segmento de Corrida com acesso a uma piscina coberta ou descoberta, onde realiza o segmento de Natação, finalizando com a realização do segundo e último segmento de corrida até à meta final.

### **OUTDOOR:**

A prova é em também em regime **Contínuo**, como no formato indoor mas o segmento de natação é realizado em águas abertas, em rio, lagos, barragens ou mar, desde que aprovadas as suas condições técnicas e de segurança pela FPPM.

**NOTA IMPORTANTE: O formato Indoor Descontínuo será aplicado na 1ª etapa KICK OFF com distâncias adaptadas (Consultar Convite da Prova)**

**Art. 16º** Categorias, distâncias e sequência de segmentos:

As provas de Biatle do CPT2022 respeitarão as seguintes categorias e distâncias:

CATEGORIA	Ano Nascimento	FORMATO CONTÍNUO		
		1ª CORRIDA	NATAÇÃO	2ª CORRIDA
SUB-9	2014 e 2015	200 metros	50 metros	200 metros
SUB-11	2012 e 2013	400 metros	50 metros	400 metros
SUB-13	2010 e 2011	400 metros	50 metros	400 metros
SUB-15	2008 e 2009	800 metros	100 metros	800 metros
SUB-17	2006 e 2007	1200 metros	200 metros	1200 metros
SUB-19	2004 e 2005	1600 metros	200 metros	1600 metros
JUNIORES	2001, 2002 , 2003	1600 metros	200 metros	1600 metros
SENIORES	1983 a 2000	1600 metros	200 metros	1600 metros
MASTERS 40+	1973 a 1982	1200 metros	100 metros	1200 metros
MASTERS 50+	1963 a 1972	1200 metros	100 metros	1200 metros
MASTERS 60+	1953 a 1962	800 metros	100 metros	800 metros
MASTERS 70+	1952 e + velhos	400 metros	100 metros	400 metros

As provas de Triatle do CPT2022 respeitarão as seguintes categorias e distâncias:

<b>FORMATO CONTÍNUO</b>			
<b>CATEGORIA</b>	<b>SEQUÊNCIA</b>	<b>TOTAIS</b>	<b>TIRO (DIST.)</b>
SUB-11	2x300m COR / 2x25m NAT / 2x5 TIR	50 / 600 / 10	5m (2 mãos)
SUB-13	3x300m COR / 2x50m NAT / 3x5 TIR	100 / 900 / 15	5m
SUB-15	3x600m COR / 2x50m NAT / 3x5 TIR	100 / 1800 / 15	5m
SUB-17	4x600m COR / 4x50m NAT / 4x5 TIR	200 / 2400 / 20	10m
SUB-19	5x600m COR / 4x50m NAT / 4x5 TIR	200 / 3000 / 20	10m
JUN	5x600m COR / 4x50m NAT / 4x5 TIR	200 / 3000 / 20	10m
SEN	5x600m COR / 4x50m NAT / 4x5 TIR	200 / 3000 / 20	10m
M 40+	3x600m COR / 2x50m NAT / 3x5 TIR	100 / 1800 / 15	10m
M 50+	3x600m COR / 2x50m NAT / 3x5 TIR	100 / 1800 / 15	10m
M 60+	2x600m COR / 2x50m NAT / 2x5 TIR	100 / 1200 / 10	5m

Categorias Sub-19, Jun, Sen – Atletas partem para uma 1ª volta de corrida sem tiro/natação e depois nas 4 voltas seguintes cumprem a ordem natural tiro/natação/corrida;  
Categorias Sub-13, Sub-15, M40+ e M50+ - Atletas partem para uma 1ª volta de corrida e tiro (sem entrada na natação) e as 2 voltas seguintes cumprem a ordem natural corrida/tiro/natação.

#### **SEQUÊNCIA NO TRIATLE :**

- Partida em pack-start a um máximo de 25 m do posto de tiro
- Segmento Tiro (5 LEDS verdes)
- Segmento Natação
- Segmento de Corrida

**Art. 17º** As categorias para todo o CPT2022 são iguais para Masculino e Feminino.

**Art. 18º** Por razões de segurança o Diretor de Prova poderá realizar alterações às sequências e distâncias de prova.

**Art. 19º** Os atletas só podem, em cada prova e no respectivo circuito, participar na sua categoria de idade.

**Art. 20º** Organização das Séries:

- Quando houver necessidade da realização de mais que uma série por categoria, os atletas serão ordenados por tempos de inscrição.
- As séries serão preferencialmente organizadas separadamente para masculinos e femininos e por categorias, podendo ser mistas – masculinos e femininos, e/ou de categorias diferentes - se o Director de Prova entender haver condições para tal, salvaguardando a obrigatoriedade de que os percursos sejam os mesmos e de registar classificações separadas.

- c) O número máximo de atletas competindo em uma série é determinada pelo Director de Prova, observadas as condições de segurança e de equidade na competição.

**Art. 21º**      Identificação dos atletas participantes:

A cada prova os atletas receberão um número que corresponderá ao nº da caixa ou cesto, este número será marcado nas costas da mão. O NIA será ainda registado no braço e perna esquerdos, em local bem visível por meio de marcadores impermeáveis.

7

**Art. 22º**      Partidas:

**1. 1ª CORRIDA**

- a) A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série, atrás da linha de partida.
- b) A partida é dada com sinal sonoro.
- c) No caso de uma falsa partida a prova prosseguirá e os atletas infractores identificados serão penalizados adicionando-se 10 segundos ao seu tempo final de corrida.

**Art. 23º**      Percursos:

**CORRIDA**

- a) Os Atletas devem permanecer dentro o percurso, durante toda a corrida.
- b) Os Atletas que saírem do percurso serão desclassificados.
- c) A disputa por posição durante os primeiros metros da corrida é aceite, no entanto, qualquer conduta antidesportiva não será tolerada e resultará em desqualificação.
- d) Os atletas não poderão realizar os percursos de corrida em tronco nu.
- e) Os atletas não podem receber qualquer ajuda exterior (ex: abastecimento)

**NATAÇÃO INDOOR**

- a) O percurso em piscina pode ser modificado usando pesos, cordas, pistas de natação a fim de proporcionar uma forma de natação contínua ou utilizar uma pista para cada atleta.
- b) A profundidade da água deve ter no mínimo de 1,2 m no local do mergulho.

- c) A saída da água pode ser de profundidade progressivamente mais reduzida, ou efectuada pela parede testa, não devendo a altura desta ultrapassar 0,30 m da superfície da água.
- d) Por razões de segurança, a área de transição perto da água e, principalmente, a área de mergulho, não deve ser escorregadia. Isto pode exigir a instalação de uma superfície livre de deslizamento, ou seja tapete, a mesma coisa aplicando-se aos primeiros 100mts do segmento de corrida, executado após a natação.
- e) Os atletas que, na viragem, em provas indoor em que nadam um em cada pista, e em cada vez que não toquem na parede testa da piscina (parede), serão penalizados em 10 segundos por cada infracção, a adicionar ao tempo final da natação.

## **NATAÇÃO OUTDOOR**

- a) O percurso de natação, deve ser previamente conhecido pelos atletas.
- b) Este percurso deve ser unidireccional e bem sinalizado.
- c) Os atletas mergulham na água e poderão nadar estilo livre, deverão cumprir a sua distância de prova antes de sair da água.
- d) Se a distância de prova não for cumprida pelo atleta este deverá ser desclassificado.

### **Art. 24º**

#### Transições:

#### **1. 1ª Transição – Corrida/Natação**

- a) Os Atletas deverão completar o primeiro percurso da corrida sendo que os últimos 50 metros são reservados para uma área de transição, onde deverão tirar os sapatos e meias (se usadas) e colocá-los dentro de caixas ou cestos numerados atribuídos a cada atleta.
- b) Os atletas são obrigados a colocar todo o seu material, obrigatoriamente nas caixas ou cestos, localizados na zona de transição e não entregá-lo a outras pessoas ou coloca-lo no chão ou em outro lugar que não seja rigorosamente a caixa ou cesto a ele atribuído.
- c) Os atletas apenas poderão interferir com o seu material, sendo desclassificados se o fizerem em relação ao material de qualquer outro atleta em competição.

## **2. 2ª Transição – Natação/Corrida**

- a) Após a saída da água os atletas deverão calçar os sapatos e iniciar o segundo segmento de corrida cumprindo o percurso até à meta;
- b) A touca, óculos ou outro equipamento que os atletas não queiram utilizar no segmento de corrida, deverão, obrigatoriamente, ficar dentro da sua caixa ou cesto, não podendo ser entregues a outras pessoas ou colocados no chão no percurso de corrida ou fora dele.
- c) Os atletas devem usar os seus sapatos durante os percursos de corrida da prova.
- d) Os atletas apenas poderão interferir com o seu material, sendo desclassificados se o fizerem em relação ao material de qualquer outro atleta em competição.

### **Art. 25º** Vestuário:

- a) Os atletas estão obrigados a usar uma peça única quer seja um fato de banho (feminino) ou uma peça tipo pentasuit (masculino/feminino) de corpo apertada, capaz de ser usado para ambos os segmentos da competição.

### **Art. 26º** Calçado:

- a) Não podem ser usados sapatos na natação.
- b) Na Corrida podem ser usados 2 pares de calçado, isto é, para cada um dos segmentos (atenção à regra que obriga a todo o equipamento dentro do cesto).

### **Art. 27º** Resultados:

Os resultados serão disponibilizados no site da FPPM e no local da prova através de meios digitais substituindo o papel.

### **Art. 28º** Reuniões de Técnicos/ Delegados:

As reuniões de treinadores/delegados terão lugar 45 minutos antes do início de cada prova, constando esta informação na Carta- convite. A opção pelo regime de vídeo-conferência também é válida.

### **Art. 29º** Desclassificações:

- a) Será desclassificado o atleta que interferir ou dificultar a ação de outro atleta;
- b) Será desclassificado o atleta que sair do percurso de cada segmento;
- c) Será desclassificado o atleta que não cumprir todo o percurso de cada segmento;
- d) Será desclassificado o atleta que violar regras de vestuário;
- e) Será desclassificado o atleta que receber ajuda exterior não autorizada;
- f) Será desclassificado o atleta que correr premeditadamente descalço;

g) Será desclassificado o atleta que usar de dispositivo para auxiliar a flutuação, velocidade ou resistência;

## **CAPITULO VI – CIRCUITO PORTUGAL TOUR 2022 – CPT2022**

**Art. 30º** O CPT2022 consiste num conjunto de 3 (três) competições de Biatle e 1 (uma) competição de Triatle.

**Art. 31º** Prémios:

a) No final do Circuito serão premiados com um Troféu TODOS os clubes com presença no CPT2022

## **CAPITULO VII - PARTICIPAÇÃO NO CAMPEONATO NACIONAL DE BIATLE & TRIATLE**

**Art. 32º** Podem disputar o título no Campeonato Nacional de Biatle & Triatle todos os atletas devidamente inscritos no CPT2022, não necessitando de participar previamente em mais provas do Circuito.

## **CAPITULO VIII - PARTICIPAÇÃO NO CAMPEONATO DA EUROPA E MUNDO DE BIATLE/TRIATLE**

**Art. 33º** A participação nos Campeonatos da Europa e Mundo de Biatle & Triatle 2022 estará regulamentada em documento específico a elaborar oportunamente.

## **CAPÍTULO IX – RECLAMAÇÕES**

**Art. 34º** Em cada etapa do CPT2022, todas as reclamações deverão ser dirigidas ao Director de Prova, até 15 minutos após o término da mesma.

## **CAPITULO X – CASOS OMISSOS**

**Art. 35º** Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direção da FPPM de acordo com os regulamentos da FPPM em vigor.

## **CAPÍTULO XI – DAS DISPOSIÇÕES FINAIS**

**Art. 36º** A Direção da FPPM expedirá as instruções complementares que se fizerem necessárias à boa e fiel execução deste regulamento.

## CALENDÁRIO NACIONAL 2022 CIRCUITO PORTUGAL TOUR

11

MÊS	DATA	PROVA - FORMATO	CATEGORIA	LOCAL
MAR	27	Biatle Portugal Tour (#1) INDOOR	Todas	Lisboa
MAI	15	Biatle Portugal Tour (#2) - INDOOR	Todas	Amadora
JUN	25	Biatle Portugal Tour (#3) – OUTDOOR <b>CAMP. NACIONAL</b>	Todas	Machico
JUL	10	Triatle Portugal Tour – OUTDOOR <b>CAMP. NACIONAL</b>	Todas	Coimbra

## CALENDÁRIO INTERNACIONAL 2022

MÊS	DATA	PROVA - FORMATO	CATEGORIA	LOCAL
AGO	24/28	<b>Campeonato Europa BIATHLE &amp; TRIATHLE</b>	Todas	Atenas (GRE)
OUT	26/31	<b>Campeonato do Mundo BIATHLE &amp; TRIATHLE</b>	Todas	Machico (POR)

NOTA IMPORTANTE: Os Calendários estão dependentes do financiamento a ser obtido por via do Contrato-Programa 2022 a subscrever com o IPDJ

Caldas da Rainha, 12 de Março 2022