



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



**AMADORA**  
Cidade



---

## **LIGA LASER-RUN PORTUGAL TOUR [#5]**

### **AMADORA – 10 OUTUBRO 2021**

---

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno e a Câmara Municipal da Amadora têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **Laser-Run Portugal Tour [#5]**, prova no formato de **Laser-Run** acessível a todas as categorias, que terá lugar no próximo dia 10 de Outubro de 2021 na Amadora, de acordo com o seguinte programa:

#### **Sábado (09 Outubro)**

- 21h00 – Reunião Técnica (Videoconferência)

#### **Domingo (10 Outubro)**

##### **Prova Individual**

- 10h30 – Sub-09 [Masc. & Fem.]
- 11h00 – Sub-11 [Masc. & Fem.]
- 11h30 – Sub-13 [Masc. & Fem.]
- 12h00 – Sub-15 [Masc. & Fem.]
- 12h30 – Sub-17 [Masc. & Fem.]
- 13h00 – Sub-19 [Masc. & Fem.]
- 13h30 – Juniores [Masc. & Fem.]
- 14h00 – Seniores [Masc. & Fem.]
- 14h30 – Master 40+ [Masc. & Fem.]
- 15h00 - Master 50+ [Masc. & Fem.]
- 15h30 – Master 60+ [Masc. & Fem.]



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



**AMADORA**  
Cidade



**Delegado Técnico FPPM:** André Miranda

**Diretor de Competição:** Sérgio Ferraz

**Local de prova:**

Parque Central da Amadora  
Avenida António Correia de Oliveira  
Freguesia da Mina D'Água – Amadora  
Latitude: 38°45'35.86 N  
Longitude: 9°14'03.87 W

**EXTRATO DAS “Normas Regulamentares - Época 2021” da Liga Laser Run Portugal Tour (as informações prestadas não invalidam, antes recomendam, consulta integral do documento em apreço).**

**Extrato do Regulamento c/ Normativo COVID19 :**

1. O manual de recomendações do formato de Laser Run assumido perante as autoridades sanitárias e tutela desportiva obrigaram a adaptações aos regulamentos de provas de Laser Run;
2. No Laser Run a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro Laser.
3. Em cada prova a organização terá um máximo de 20 de linhas de tiro disponíveis distanciadas de 1 metros entre si.
4. As séries, por categoria, serão ordenadas por ordem de entrada nos registos de inscrição, com ocupação da linha 1 para as seguintes.
5. As séries podem ser organizadas separadamente para masculinos e femininos ou mistas.
6. Sempre que a organização achar necessário poderão organizar séries com categorias e géneros diferentes desde que as distâncias sejam as mesmas, mas a classificação é sempre diferenciada consoante o escalão etário.
7. O número máximo de atletas a competir numa série é de 20.
8. A linha de Partida deve estar aproximadamente a 25m da zona de posição do Alvo 1.
9. A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série atrás da linha de



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



**AMADORA**  
Cidade



partida.

10. A uma distância regulamentar de 3/5 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.
11. Cada atleta dispara na sua linha de tiro, que corresponde ao seu número de dorsal. (O atleta dorsal nº1 dispara na linha nº1)
12. Na linha de tiro os atletas não podem ter nenhum objeto com exceção da arma de prova.
13. Os atletas são responsáveis por disparar no seu alvo.
14. 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: No escalão **sub9 e sub11** será permitido ao atleta segurar a arma com as duas mãos).
15. É obrigatório fazer tocar a pistola na mesa entre cada disparo.
16. No período de aquecimento os atletas podem efetuar um número ilimitado de tiros.
17. Após o aquecimento e antes do sinal de partida, as armas devem permanecer sobre a mesa.
18. 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.
19. 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.
20. Entre cada Série será efetuada uma higienização das mesas de tiro e peitorais.
21. Os clubes são responsáveis pela higienização das armas e demais equipamentos que possam vir a ser partilhados pelos seus atletas.
22. Só há lugar à prova Individual.
23. Devem ser respeitadas todas as normas da DGS (uso obrigatório de máscara em todos os espaços da prova, à exceção do momento de aquecimento/competição; higienização frequente das mãos; e distanciamento 3 metros).



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



**AMADORA**  
Cidade



#### Notas:

- a) os atletas devem levar 4 alfinetes
- b) Os atletas só podem ir para a zona de tiro com autorização do diretor de prova
- c) Só podem permanecer dentro da zona de prova, após autorização do Diretor de prova, os atletas da serie correspondente. Nos escalões sub 9 e sub 11 é permitida a permanência de um treinador no período de aquecimento.
- d) As classificações não são fixadas. São enviadas por WhatsApp para os treinadores.

#### **Condições de inscrição:**

- a) Todos os Clubes que pretenderem participar de forma ativa/efetiva nas competições do calendário nacional deste formato competitivo (Laser-Run) ficarão isentos de qualquer pagamento referente a filiação/renovação de clube, atletas e treinadores;
- b) Ficam contudo sujeitos ao pagamento de uma **taxa única anual:**
  - Laser-Run: 30,00 EUR
  - Caso o pagamento já tenha sido efetuado considera-se nula esta alínea;
- c) Esta taxa anual concede a participação ilimitada nas provas da Via Olímpica a um N° mínimo de 1 atleta inscrito e máximo ilimitado;
- d) Pagamento: Por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico: [fppm.geral@gmail.com](mailto:fppm.geral@gmail.com)
- e) **Data limite de pagamento: 06 de Outubro 2021;**
- f) Os Clubes que não efetuarem o pagamento até à data indicada verão suspensas as classificações dos seus atletas nesta prova até regularizarem a sua situação;

**Banco:** Caixa Geral de Depósitos, Agência Gare do Oriente;

**Nº Conta:** 0344 006261 930

**IBAN:** PT50 0035 034400006261930 16

**SWIFT:** CGDIPTPL

- g) Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através da ficha de inscrição enviados para o correio eletrónico: [fppm.competicoes@gmail.com](mailto:fppm.competicoes@gmail.com) com Cc: [fppm.laser.run@gmail.com](mailto:fppm.laser.run@gmail.com)



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



**AMADORA**  
Cidade



h) **As inscrições deverão dar entrada até às 24 horas do dia 06 de outubro de 2021.**

### Inscrições tardias:

- Não são aceites inscrições tardias.

### Categorias/Escalões

UIPM LRCT/ <b>OPEN</b>	FPPM	Corrida	Tiro	Distância
➤ Under-09	➤ Sub-09	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 4x400m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Master 40+	➤ Master40+	➤ 3x400m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Master 50+	➤ Master50+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master 60+	➤ Master60+	➤ 2x400m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m

### Prémios

- ✓ Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados de cada Categoria e Género.

### Observações Regulamentares

- ✓ A competição decorrerá de acordo com os Regulamentos em vigor.

**Manuel Barroso**

Presidente