



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



LIGA LASER-RUN PORTUGAL TOUR [#1]

ABRANTES – 15 MARÇO 2026

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno, a Casa do Benfica de Abrantes e a Câmara Municipal de Abrantes têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **Laser-Run Portugal Tour [#1]**, prova no formato de **Laser-Run** acessível a todas as categorias, e que terá lugar no próximo dia 15 de Março de 2026 em Abrantes, de acordo com o seguinte programa:

Sexta-feira (13 Março)

- 21h00 – Reunião Técnica (Videoconferência)

Domingo (15 Março)

Prova Individual

- 09h30 – PARA-LASER RUN
- 10h00 – Sub-09 [Masc. & Fem.]
- 10h15 – Sub-11 [Masc. & Fem.]
- 10h30 – Sub-13 [Masc. & Fem.]
- 11h00 – Sub-15 [Masc. & Fem.]
- 11h30 – Master 60+/70+ [Masc. & Fem.]
- 12h00 – Sub-17 [Masc. & Fem.]
- 12h30 – Sub-19 [Masc. & Fem.]
- 13h00 – Juniores [Masc. & Fem.]
- 13h30 – Seniores [Masc. & Fem.]
- 14h00 – M40+ [Masc. & Fem.]
- 14h30 – M50+ [Masc. & Fem.]

Prova Mix Relay

- 15h00 – Sub-09, Sub-11 & Sub-13
- 15h30 – Sub-15 & Sub-17
- 16h00 – Sub-19, Juniores & Seniores
- 16h30 – M40+, M50+ & M60+
- 17h00 – Entrega de prémios

Notas:

- 1- Os horários podem sofrer alterações
- 2- A entrega dos prémios na prova individual será realizada após o término de cada escalão. Na prova de mix relay, a entrega dos prémios terá lugar após o término de todos os escalões.



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



Delegado Técnico FPPM: *André Miranda*

Diretor de Competição: *Sérgio Ferraz*

Local de prova: Estádio Municipal de Abrantes

EXTRATO DAS “Normas Regulamentares - Época 2026” da Liga Laser Run Portugal Tour (as informações prestadas não invalidam, antes recomendam, consulta integral do documento em apreço).

Regulamento geral (extrato) :

1. As regras gerais de cada prova 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. No Laser Run a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro Laser.
3. Em cada prova a organização deve informar o nº de linhas de tiro disponíveis.
4. As séries, por categoria, serão ordenadas por ordem de entrada nos registos de inscrição, na primeira etapa. Nas etapas seguintes serão ordenados pelo ranking individual, 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 competindo numa série é determinada pelo número de alvos disponíveis na prova.
8. A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série atrás da linha de partida.
9. A uma distância regulamentar de 3m (Para), 5m ou 10 metros ao alvo, consoante o caso, o atirador deve cumprir várias séries de disparos. Cada série consiste em atingir 3 (Para) ou 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.
10. Cada atleta dispara na sua linha de tiro, que corresponde ao seu número de dorsal. (o atleta dorsal nº1 dispara na linha nº1)
11. Na linha de tiro os atletas podem ter água, toalhas e a arma de reserva (deve estar debaixo da mesa).



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



12. Os atletas são responsáveis por disparar no seu alvo.
13. 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, sendo a mão desarmada a que efetua o carregamento da arma. 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**.
14. É obrigatório fazer tocar a pistola na mesa entre cada disparo.
15. No período de aquecimento os atletas podem efetuar um número ilimitado de tiros.
16. Após o aquecimento e antes do sinal de partida, as armas devem permanecer sobre a mesa.
17. 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.
18. 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.
19. Não é permitido introduzir qualquer acessório à estrutura original do modelo da arma em questão (ex: elásticos, etc) sendo que a infração conduz à desqualificação na prova.
20. Os atletas devem seguir o percurso desde a linha de partida em direção às linhas de tiro. Após o tiro, devem seguir pelo percurso delineado.
21. Para os atletas de uma equipa, **é obrigatório** o uso de vestuário idêntico com a designação do clube.

Notas:

- a) Os atletas só podem ir para a zona de tiro com autorização do diretor de prova
- b) 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.
- c) 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 (Liga Laser Run Portugal Tour) ficam



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



sujeitos ao pagamento de uma **taxa de filiação anual de 45,00 EUR**

(Consultar Documento “Condições de Filiação 2026”);

Esse valor concede a participação gratuita de todos os atletas do clube em todas as Etapas da Liga Laser-Run Portugal 2026 Tour com exceção do Campeonato Nacional

b) Pagamento: Por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico: fppm.geral@gmail.com

c) **Data limite de pagamento: 13 de Março 2026;**

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

Nº Conta: 0344 006261 930

IBAN: PT50 0035 034400006261930 16

SWIFT: CGDIPTPL

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

e) **As inscrições na prova deverão dar entrada até às 24 horas do dia 11 de março de 2026.**

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.
- Correções ou desistências deverão ser comunicadas com a máxima brevidade sendo que será cobrado uma taxa fixa de penalização no valor de **5€/atleta** por cada falta de comparência não comunicada até um prazo de 24 horas antes da prova.

Categorias/Escalões

UIPM /FPPM	IDADE	CORRIDA	TIRO	DISTÂNCIA
➤ Sub-9	➤ 2018 – 2019	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-11	➤ 2016 – 2017	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-13	➤ 2014 – 2015	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-15	➤ 2012 – 2013	➤ 4x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



➤ Sub-17	➤ 2010 – 2011	➤ 4x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Sub-19	➤ 2008 – 2009	➤ 5x300m	➤ 5x5 tiros	➤ 10m
➤ Junior	➤ 2005 – 2007	➤ 5x300m	➤ 5x5 tiros	➤ 10m
➤ Senior	➤ 1987 – 2004	➤ 5x300m	➤ 5x5 tiros	➤ 10m
➤ M40+	➤ 1977 – 1986	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 10m
➤ M50+	➤ 1967 – 1976	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 10m
➤ M60+	➤ 1957 – 1966	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ M70+	➤ 1947 – 1956	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m

FPPM MIX RELAY	Corrida	Tiro	Distância
➤ Sub-9	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-11	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-13	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-15	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-17	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-19	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Juniores	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Seniores	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master40+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master50+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master60+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Master70+	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m

Prémios

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

Observações Regulamentares

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

 Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno
UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA
fppm Rua 15 de Agosto Nº8 - B
2500 - 801 Caldas da Rainha
C.Nº 501 638 725

Dr. João Paulo de Almeida
Presidente da FPPM