



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



---

## **LIGA LASER-RUN PORTUGAL TOUR [#4]**

### **COVILHÃ – 29 JUNHO 2025**

---

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno e a Câmara Municipal da Covilhã têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **Laser-Run Portugal Tour [#4]**, prova no formato de **Laser-Run** acessível a todas as categorias, e que terá lugar no próximo dia 29 de junho de 2025 na Covilhã, de acordo com o seguinte programa:

#### **Domingo (29 junho)**

##### Prova Individual

- 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-11 & Sub-13
- 15h20 – Sub-15 & Sub-17
- 15h40 – Sub-19, Juniores & Seniores
- 16h00 – M40+, M50+ & M60+
- 16h30 – Entrega de prémios

Nota: os horários podem sofrer alterações

**Delegado Técnico FPPM:** *André Miranda*

**Diretor de Competição:** *Sérgio Ferraz*

**Local de prova:** COMPLEXO DESPORTIVO DA COVILHÃ



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



**EXTRATO DAS “Normas Regulamentares - Época 2025” 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, 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 5/10 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.
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).
12. Os atletas são responsáveis por disparar no seu alvo.



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



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. 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).
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. Os **atletas U19, Juniores e Seniores começam por realizar uma volta sem disparar e só depois, nas voltas seguintes, entram na linha de tiro**. Após o tiro, devem seguir pelo percurso delineado.

### **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 ficarão isentos de qualquer pagamento referente a filiação/renovação do clube e taxas de inscrição em competições da FPPM.



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



- b) Ficam, contudo, sujeitos ao pagamento de uma taxa única anual do Projeto do Laser Run no valor de 30,00 EUR.
- c) Esse valor concede a participação ilimitada nas provas da Liga Laser Run Portugal Tour a um N<sup>o</sup> 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: 25 de junho 2025;**
- 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;

**N<sup>o</sup> 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)
- h) **As inscrições na prova deverão dar entrada até às 24 horas do dia 25 de junho de 2025.**

### **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.



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



## Categorias/Escalões

UIPM /FPPM	IDADE	CORRIDA	TIRO	DISTÂNCIA
➤ Sub-9	➤ 2017 – 2018	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-11	➤ 2015 – 2016	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-13	➤ 2013 – 2014	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-15	➤ 2011 – 2012	➤ 4x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 5m
➤ Sub-17	➤ 2009 – 2010	➤ 4x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Sub-19	➤ 2007 – 2008	➤ 5x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Junior	➤ 2004 – 2006	➤ 5x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ Senior	➤ 1986 – 2003	➤ 5x300m	➤ 4x5 tiros	➤ 10m
➤ M40+	➤ 1976 – 1985	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 10m
➤ M50+	➤ 1966 – 1975	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 10m
➤ M60+	➤ 1956 – 1965	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 5m
➤ M70+	➤ 1946 – 1955	➤ 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.



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



### Observações Regulamentares

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

### Informações complementares

- ✓ Serão distribuídas águas a todos os atletas
- ✓ Haverá um BAR promovido pelo clube organizador
- ✓ Estarão disponíveis balneários no Complexo Desportivo da Covilhã.

**Dr. João Paulo de Almeida**  
Presidente da FPPM