

REGULAMENTO

CAMPEONATO NACIONAL PENTATLO MODERNO – SUB19 & ABSOLUTO

CAMPEONATO REGIONAL PENTATLO MODERNO

15 e 16 de novembro 2025

Enquadramento

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno, o Pentatlo Madeira e a Câmara Municipal de Machico, têm o prazer de endereçar o presente regulamento/convite à participação Campeonato Nacional de Pentatlo Moderno – Sub19 e Absoluto e Campeonato Regional de Pentatlo Moderno, que irá decorrer na cidade de Machico, Ilha da Madeira, nos dias 15 e 16 de novembro de 2025.

Horários e Locais

O evento realizar-se-á no dia 15 e 16 de novembro 2025, nos seguintes horários aproximados e locais:

Esgrima	15/11/2025 – 14h30	Pavilhão Gimnodesportivo do Caniçal (32°44'17.9"N 16°44'41.1"W)
Obstáculos	16/11/2025 – 09h00	Ninja Park – Parque Desportivo de Água de Pena (32°42'06.0"N 16°46'04.4"W)
Natação	16/11/2025 – 11h00	Piscina Municipal de Machico (32°43'35.2"N 16°46'15.4"W)
Laser Run	16/11/2'25 – 12h30	Fórum Machico (32°43'00.3"N 16°45'53.0"W)

Sábado – 15 novembro

- ✓ 14h00 – Esgrima – Reunião Técnica e Aquecimento – Pavilhão Gimnodesportivo do Caniçal
- ✓ 14h30 – Esgrima – Início da Prova
- ✓ 19h00 – Encerramento da Prova

Domingo – 16 novembro

- ✓ 08h30 – Obstáculos - Reunião Técnica – Ninja Park – Parque Desportivo de Água de Pena
- ✓ 09h00 - Obstáculos – Início da Prova
- ✓ 10h30 – Natação – Aquecimento Piscina Municipal de Machico
- ✓ 11h00 – Natação – Início da prova
- ✓ 12h00 – Laser Run – Início do aquecimento
- ✓ 12h30 – Laser-Run – Início da 1ª série
- ✓ 15h00 – Entrega de Prémios

NOTA: HORÁRIOS PROVISÓRIOS, poderá haver alterações de última hora, brevemente informadas

Pentatlo Madeira
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico
NIFC – 511284020
Tlm. 962 516 971
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

Categorias / Segmentos

Categorias	Segmentos Campeonato Regional			
	Egrima	Obstáculos	Natação	Laser Run
Sub 9 (2017 – 2018)	-	-	X	X
Sub 11 (2015 – 2016)	-	-	X	X
Sub 13 (2013 – 2014)	-	***	X	X
Sub 15 (2011 – 2012)	***	X	X	X
Sub 17 (2009 – 2010)	X	X	X	X
Sub 19 (2007 – 2008)	X	X	X	X
Juniores (2004 – 2006)	X	X	X	X
Seniores (1986 – 2003)	X	X	X	X
Masters 40+ (1976 – 1985)	X	X	X	X
Masters 50+ (1966 – 1975)	X	X	X	X
Masters 60+ (1956 – 1965)	X	X	X	X
Masters 70+ (1946 – 1955)	X	X	X	X

*** Podem experimentar o segmento, mas não pontua para o Campeonato Regional

Para o Campeonato Nacional Sub19 & Campeonato Nacional Absoluto consideram-se as seguintes categorias:

UIPM (internacional)	FPPM (nacional)	Idades	Anos de Nascimento
Under-19	Sub19	17 - 18	2007 – 2008
Junior/Senior	Absoluto	19 - 39	2005 – 1986

Informações Gerais

Delegado Técnico: A anunciar

Diretor de Competição: André Miranda

Local de prova: Freguesia do Caniçal e Machico, Município de Machico

Condições de Participação

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. Não poderão participar atletas a título individual. Para participar nas provas é obrigatório aos atletas terem em dia o exame médico.

Pentatlo Madeira
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico
NIFC – 511284020
Tlm. 962 516 971
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

Somente poderão participar nas provas organizadas pela FPPM os atletas que cumprirem com todos os prazos de inscrição e requisitos específicos descritos no Convite do evento.

O atleta inscrito nas competições organizadas pela FPPM será o único responsável pelos seus pertences durante o evento, estando a FPPM isenta de responsabilidade por danos ou furtos que ocorram durante a competição.

Inscrições

As inscrições serão realizadas através de formulário próprio, enviado para fppm.competicoes@gmail.com até às 24 horas do dia 11 novembro 2025. Pagamento por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico fppm.geral@gmail.com

Data limite de pagamento: 14 de novembro 2025:

Banco: Caixa Geral de Depósitos, Agência Gare do Oriente

Nº Conta: 0344 006261 930

IBAN: PT50 0035 034400006261930 16

SWIFT: CGDIPTPL

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.

Notas Adicionais

As competições decorrerão de acordo com os Regulamentos da FPPM/UIPM.

A inscrição e participação nas competições implicam a total aceitação, por parte dos participantes, da captação e utilização da sua imagem, voz e som para a produção, reprodução, publicação e partilha de registos fotográficos e videográficos, para fins informativos e promocionais, nos diversos canais de comunicação dos órgãos organizadores.

Esgrima

A esgrima será disputada no Pavilhão Gimnodesportivo do Caniçal, dia 15 de novembro, pelas 14h00, pelos escalões de SUB17 a Masters. Os atletas SUB15 podem realizar a competição de esgrima, não pontuando para o Campeonato Regional. Para os escalões SUB19, Juniores e Seniores, pontua para o Campeonato Nacional e Regional de Pentatlo Moderno.

Na Esgrima a prova será separada por géneros e as regras de segurança deverão ser as já praticadas na época anterior: Proteção interior 800Nw – Obrigatória; Máscara 1600Nw – Obrigatória; Fato – 800Nw – Recomendada.

Obstáculos

Os obstáculos serão realizados no Ninja Park Machico, no Parque Desportivo de Água de Pena, dia 16 de novembro, pelas 08h30. Pontuam para o Campeonato Regional os atletas dos escalões de SUB 15 a Masters. Os atletas do escalão

Pentatlo Madeira

Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico

NIFC – 511284020

Tlm. 962 516 971

E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com

Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

de SUB13 podem experimentar, contudo não pontua para o Campeonato Regional. Para os escalões SUB19, Júniores e Seniores, pontua, igualmente, para o Campeonato Nacional e Regional de Pentatlo Moderno.

Natação

A natação irá se realizar dia 16 de novembro, na Piscina Municipal de Machico, pelas 10h30. Sendo que todos os escalões participam neste segmento, pontuando para o Campeonato Regional e Nacional de Pentatlo Moderno, dependendo do escalão de participação. As distâncias são adaptadas a cada escalão de competição.

Categoria	Distância
Senior, Junior, SUB19 e SUB17	200 m
M50+, M40+, SUB15 e SUB13	100 m
M70+, M60+, SUB11 e SUB9	50 m

Laser Run

Por fim, a competição de Laser Run, também disputada por todos os escalões, e pontuando para os respetivos Campeonatos Nacionais e Regionais de Pentatlo Moderno, será disputada junto ao Fórum Machico, no dia 16 de novembro, pelas 12h00. Consultar percurso interativo em <https://www.fppm.pt/madeira/> separador “regulamentos”.

Laser Run									
Sub 9 (2017 – 2018)	Tiro 5m (2 Mãos)	Corrida 300m	Tiro 5m (2 Mãos)	Corrida 300m					
Sub 11 (2015 – 2016)	Tiro 5m (2 Mãos)	Corrida 300m	Tiro 5m (2 Mãos)	Corrida 300m					
Sub 13 (2013 – 2014)	Tiro 5m	Corrida 300m	Tiro 5m	Corrida 300m	Tiro 5m	Corrida 300m			
Sub 15 (2011 – 2012)	Tiro 5m	Corrida 600m	Tiro 5m	Corrida 600m	Tiro 5m	Corrida 600m			
Sub 17 (2009 – 2010)	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	
Sub 19 (2007 – 2008)	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m
Júniores (2004 – 2006)	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m
Seniores (1986 – 2003)	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m
Masters 40+ (1976 – 1985)	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m			
Masters 50+ (1966 – 1975)	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m	Tiro 10m	Corrida 600m			
Masters 60+ (1956 – 1965)	Tiro 5m	Corrida 300m	Tiro 5m	Corrida 300m	Tiro 5m	Corrida 300m			
Masters 70+ (1946 – 1955)	Tiro 5m	Corrida 300m	Tiro 5m	Corrida 300m					

Pentatlo Madeira
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico
NIFC – 511284020
Tlm. 962 516 971
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

300m



600m



Classificações e Prémios

Classificação por categoria e género. Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados de cada Categoria e Género.

Informações complementares

Serão distribuídas águas na zona de meta a todos os atletas.

Observações Regulamentares

A competição decorrerá de acordo com os Regulamentos em vigor. Consultar **Regulamento Pentatlo Moderno UIPM** em <https://www.fppm.pt/madeira/> separador “regulamentos”.

Pentatlo Madeira
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico
NIFC – 511284020
Tlm. 962 516 971
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>