

# REGULAMENTO

## CAMPEONATO REGIONAL LASER RUN – PONTA DO SOL – 02/06/2024

### Enquadramento

O Pentatlo Madeira e a Câmara Municipal da Ponta do Sol, têm o prazer de endereçar o presente regulamento/convite à participação no Laser Run Ponta do Sol 2024, prova no formato de Laser Run acessível a todas as categorias e que terá lugar no próximo dia 02 de junho de 2024 na promenade da Madalena do Mar, Ponta do Sol.

### Horários e Locais

O evento realizar-se-á no dia 02 de junho 2024 com partida na promenade da Madalena do Mar, no seguinte horário:

- ✓ 08h30 – Reunião Técnica (Secretariado da Prova promenade Madalena do Mar)
- ✓ Provas Individuais – 09h00 – 11h45 (vagas por categorias, dependendo do número de inscritos)

Categorias / Escalões:	
Sub-09 [Masc. & Fem.]	Juniores [Masc. & Fem.]
Sub-11 [Masc. & Fem.]	Seniores [Masc. & Fem.]
Sub-13 [Masc. & Fem.]	Master 40+ [Masc. & Fem.]
Sub-15 [Masc. & Fem.]	Master 50+ [Masc. & Fem.]
Sub-17 [Masc. & Fem.]	Master 60+ [Masc. & Fem.]
Sub-19 [Masc. & Fem.]	Master 70+ [Masc. & Fem.]

- ✓ 12h00 - Entrega de Prémios – Promenade Madalena do Mar.

### Informações Gerais

**Delegado Técnico:** Victor Rodrigues.

**Diretor de Competição:** Adriano Olim

**Local de prova:** Freguesia da Madalena do Mar – Município da Ponta do Sol – Promenade Madalena do Mar.

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

## Normas Regulamentares

EXTRATO das “Normas Regulamentares - Época 2024 - FPPM - Lazer Run” antes recomendam, consulta integral do documento em apreço:

1. As regras gerais de cada prova encontram-se em estrita observância com os regulamentos de provas de Laser Run (Corrida e tiro);
2. No Laser Run, a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Corrida e Tiro.
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 número indicado na série de partida.
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.
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.
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.

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

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 Sub19, 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.
21. Só há lugar à prova Individual.

#### Notas Adicionais:

- 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.

## Inscrições

Todos os Clubes que pretenderem participar de forma ativa/efetiva nas competições do Calendário Regional 2024 ficam sujeitos ao pagamento de uma taxa única anual do Pentatlo Madeira no valor de **15€**. Não são aceites inscrições de atletas sem clube filiado.

As inscrições deverão dar entrada até às 24 horas do dia 28 de maio de 2024 (3ª feira). Não são permitidas alterações após esta data.

A inscrição na prova tem o custo de **3€** (Juniores e Superiores) e **1€** (Sub 9 a Sub 19).

Pagamento por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico: [secretariadopentatlomadeira@gmail.com](mailto:secretariadopentatlomadeira@gmail.com)

Data limite de pagamento: 29 de maio de 2024 (quarta-feira).

Conta: CGD – Pentatlo Madeira

Banco: Caixa Geral de Depósitos

IBAN: PT50 0035 0420 0002 2648 4304 3

Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através do formulário de inscrições disponível no site <https://www.fppm.pt/madeira/index.php/inscricoes>

Inscrições tardias (após 28/05/2024) só é aceite após o pagamento da multa estipulada em 5€ por atleta a liquidar no Secretariado da Prova até antes de entrar em competição.

Desistências, deverão ser comunicadas até 29/05/2024, sendo que será cobrado uma taxa fixa de penalização no valor de 5€ /atleta por cada falta de comparência não comunicada. A falta de comparência de um clube numa competição, para a qual se havia inscrito, implica o pagamento de uma multa de 50€, salvo se devidamente justificada até 48h após o término da prova.

## Categorias e Distâncias

Escalão/Categoria	Ano de Nascimento	Sequência	Distâncias Totais	Tiro
SUB9	2016 - 2017	2x300m COR / 2x5 TIR	600m / 10	5m (2 mãos)
SUB11	2014 - 2015	2x300m COR / 2x5 TIR	600m / 10	5m (2 mãos)
SUB13	2012 - 2013	3x300m COR / 3x5 TIR	900m / 15	5m
SUB15	2010 - 2011	4x300m COR / 4x5 TIR	1200m / 20	5m
SUB17	2008 - 2009	4x300m COR / 4x5 TIR	1200m / 20	10m
SUB19	2006 - 2007	5x300m COR / 4x5 TIR	1500m / 20	10m
JUN	2003 - 2005	5x300m COR / 4x5 TIR	1500m / 20	10m
SEN	1985 - 2002	5x300m COR / 4x5 TIR	1500m / 20	10m
M40+	1975 - 1984	3x300m COR / 3x5 TIR	900m / 15	10m
M50+	1965 - 1974	2x300m COR / 2x5 TIR	600m / 15	10m
M60+	1955 - 1964	2x300m COR / 2x5 TIR	600m / 10	5m
M70+	1945 - 1954	2x300m COR / 2x5 TIR	600m / 10	5m

Categorias Sub19, Juniores, Seniores – Atletas partem para uma 1ª volta de corrida sem tiro e depois nas 4 voltas seguintes cumprem a ordem natural tiro/corrida;

## Sequência Laser Run

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

## Percursos

Percurso interativo – link no site do Pentatlo Madeira (Google Maps)

## Competição Laser Run

A partida será na Promenade da Madalena do Mar. A zona de tiro estará situada a 25 metros do local da partida.

### Partida, Zona de Tiro e Corrida 300 metros

Todas as Categorias:



## Sistema de Classificação

O Sistema de Classificação a utilizar nas provas regionais de Pentatlo será o My Laps – Pro Chip. Todos os atletas participantes deverão ter um chip associado, atribuído pelo Pentatlo Madeira. O ProChip definitivo terá um custo de 5€, por atleta, sob assinatura da declaração de atribuição de chip. O aluguer do chip no dia da prova terá um custo de 5€, tendo que ser devolvido no final da prova.

O número do dorsal do atleta será marcado num dos braços e o número da linha de tiro será marcado na mão.

## Classificações

- ✓ Classificação por categoria e género.

## Prémios

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

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>

## Observações Regulamentares

A competição decorrerá de acordo com os Regulamentos em vigor.

## Informações complementares

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

---

Pentatlo Madeira  
Edifício da Escola Básica do Caramanchão – Rua de Carlos Cristóvão, N.º1, 9200-073 Machico  
NIFC – 511284020  
Tlm. 962 516 971 (Victor Rodrigues) / 911 162 088 (ARTM)  
E-mail: pentatlomadeira@gmail.com / secretariadopentatlomadeira@gmail.com  
Website: <https://www.fppm.pt/madeira/index.php>