

BIATLE & TRIATLE MODERNO

Normas Regulamentares

Época 2026



ÍNDICE

1. Cap. I – Disposições Gerais	Pág. 1
2. Cap. II – Disposições Técnicas/ Administrativas	Pág. 1
3. Cap. III – Inscrição no CPTBT	Pág. 2
4. Cap. IV – Inscrições em Provas	Pág. 3
5. Cap. V – Categorias / Grupos de idades	Pág. 4
6. Cap. VI – Regulamento Geral das Provas de BT	Pág. 4
7. Cap. VII – Circuito de Biatle & Triatle Portugal Tour 2026	Pág. 10
8. Cap. VIII – Participação no Camp. Nacional de Biatle & Triatle	Pág. 10
9. Cap. IX – Participação no Camp. Europa & Mundo de BT	Pág. 10
10. Cap. X – Reclamações	Pág. 10
11. Cap. XI – Casos Omissos	Pág. 11
12. Cap. XII – Disposições Finais	Pág. 11

CAPITULO I – DISPOSIÇÕES GERAIS

1

Artigo 1º A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno (FPPM) irá realizar em 2026 provas de Biatle & Triatle enquanto formatos desportivos designados de promoção e desenvolvimento dando corpo a um conjunto de competições nacionais que se inserem no intitulado “Círculo Portugal Tour 2026”, adiante designado de CPT2026

- a) Não obstante o disposto no presente regulamento recomenda-se a consulta de toda a matéria disponível e actualizada pela União Internacional do Pentatlo Moderno (UIPM) sobre os formatos do Biatle & Triatle Moderno em <https://www.uipmworld.org/uipm-rules-and-regulations>.
- b) Para cada competição a FPPM elaborará uma Carta-Convite aos associados (disponibilizada em www.fppm.pt), só nesse momento se desencadeia a abordagem à prova em questão e na qual estarão mencionados todos os seus aspectos específicos.

Artigo 2º O projecto do **Biatle & Triatle Moderno** tem também como objectivo constituir o primeiro patamar de acesso ao formato da via olímpica competitiva do pentatlo moderno.

Artigo 3º O projecto do **Biatle & Triatle Moderno** pretende dar continuidade à dinâmica desportiva registada em recentes grandes eventos internacionais organizados em Portugal e em particular com vista ao Campeonato do Mundo 2026 a realizar na Madeira.

Artigo 4º Em todas as competições deverão ser respeitadas as normas da União Internacional do Pentatlo Moderno (UIPM) contudo a FPPM reserva o direito de introduzir alterações por razões de força maior e devidamente justificadas.

CAPITULO II – DISPOSIÇÕES TÉCNICAS E ADMINISTRATIVAS

Artigo 5º - Para cada competição a FPPM elaborará uma Carta-Convite aos associados (disponibilizada em www.fppm.pt), na qual estarão mencionados todos os aspectos específicos da competição em questão. A FPPM poderá vir a incluir ainda em algumas provas a categoria de Para Biatle ou Triatle cujas condições de participação serão igualmente descritas na Carta-Convite

Artigo 6º - Compete à FPPM a supervisão e coordenação de todas as competições.

Artigo 7º - Compete ao Delegado/Coordenador Técnico do CPT2025 da FPPM, devidamente avalizado pela Direcção federativa:

- a) Elaborar o calendário das competições;
- b) Elaborar os regulamentos das competições;
- c) Elaborar o programa de provas, tabelas, datas, horários e locais para realização das competições; 2
- d) Tomar as providências de ordem técnica necessárias à gestão das competições.

Artigo 8º - Qualquer competição somente poderá ser realizada em local previamente aprovado pela FPPM.

Artigo 9º - Compete à Equipa Técnica:

- a) Providenciar para que, antes da hora marcada para o início da competição, todas as pessoas não autorizadas sejam retiradas do local das provas, e que as pessoas devidamente autorizadas ocupem seus respectivos locais reservados para permanência;
- b) Não iniciar a competição se não forem rigorosamente cumpridas as disposições contidas no presente regulamento.
- c) Providenciar a existência de assistência médica de prevenção e intervenção rápida de emergência em caso de urgência.

CAPITULO III – INSCRIÇÃO NO CPT 2026

Artigo 10º - Condições de inscrição:

- a) Todos os Atletas que pretendem participar nas competições do calendário nacional deste formato competitivo terão obrigatoriamente de ter o seu processo de filiação/renovação na FPPM via clube que inclui o seguro desportivo.
- b) Todas as provas estão isentas de taxa de inscrição com excepção dos Campeonatos Nacionais nas quais será cobrado um valor de 10,00 EUR por atleta.
- c) Pagamento: Por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico: fppm.geral@gmail.com

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

Nº Conta: 0344 006261 930

IBAN: PT50 0035 034400006261930 16

SWIFT: CGDIPTPL

3

CAPÍTULO IV – INSCRIÇÕES EM PROVAS

Artigo 11º - Condições de participação:

- a) 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.
- b) Somente poderão participar nas provas organizadas pela FPPM os atletas que atenderem todos os prazos de inscrição e condições específicas descritas no Convite da prova.
- c) O atleta inscrito nas competições organizadas pela FPPM será o único responsável pelos seus pertences durante o evento, deixando a FPPM completamente isenta de responsabilidade por danos ou furtos que ocorram durante a competição.

Artigo 12º - Todas as inscrições deverão ser enviadas para o email fppm.geral@gmail.com CC a outro endereço electrónico discriminado na Carta-Convite

Artigo 13º - Data e Hora limite:

As datas e horas limites para as inscrições de cada uma das provas constarão do conjunto de informações a fornecer na Carta-Convite de cada competição.

Artigo 14º - 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;

Artigo 15º - As 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.

Artigo 16º - 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.

CAPÍTULO V – CATEGORIAS / GRUPOS DE IDADES

4

Artigo 17º - As categorias/grupos de idades para a época de 2026 são iguais para o género Masculino e Feminino.

UIPM	FPPM	Idades	Anos
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 7 - 8	➤ 2018 - 2019
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 9 - 10	➤ 2016 - 2017
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 11 - 12	➤ 2014 - 2015
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2012 – 2013
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2010 - 2011
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2008 – 2009
➤ Junior	➤ Juniores	➤ 19 - 21	➤ 2005 - 2007
➤ Senior	➤ Seniores	➤ 22 - 29	➤ 1987 – 2004
➤ Master 40+	➤ Master 40+	➤ 40 - 49	➤ 1977 – 1986
➤ Master 50+	➤ Master 50+	➤ 50 - 59	➤ 1967 – 1976
➤ Master 60+	➤ Master 60+	➤ 60 - 69	➤ 1957 – 1966
➤ Master 70+	➤ Master 70+	➤ 70 - 79	➤ 1947 – 1956

Artigo 18º - Os atletas têm de competir no seu escalão em todas as provas da temporada desportiva.

CAPÍTULO VI – REGULAMENTO GERAL

Artigo 19º As regras gerais de cada prova encontram-se em estrita observância com os regulamentos de provas de Biatle & Triatle da UIPM que podem ser consultadas em <https://www.uipmworld.org/uipm-rules-and-regulations>.

Artigo 20º Formatos:

O BIATLE MODERNO apresenta-se diferenciado em:

INDOOR:

Contínuo: O atleta inicia a prova com o primeiro segmento de Corrida com acesso a uma piscina coberta ou descoberta, onde realiza o segmento de Natação,

finalizando com a realização do segundo e último segmento de corrida até à meta final.

OUTDOOR:

A prova é também em regime Contínuo, como no formato indoor mas o segmento de natação é realizado em águas abertas, em rio, lagos, barragens ou mar, desde que aprovadas as suas condições técnicas e de segurança pela FPPM.

NOTA IMPORTANTE: O formato Indoor Descontínuo poderá ser aplicado em provas abertas e/ou de promoção

Artigo 21º Categorias, distâncias e sequência de segmentos:

BIATLE

FORMATO CONTÍNUO				
CATEGORIA	Ano Nascimento	1ª CORRIDA	NATAÇÃO	2ª CORRIDA
SUB-9	2017 e 2018	200 metros	50 metros	200 metros
SUB-11	2015 e 2016	400 metros	50 metros	400 metros
SUB-13	2013 e 2014	400 metros	100 metros	400 metros
SUB-15	2011 e 2012	800 metros	100 metros	800 metros
SUB-17	2009 e 2010	800 metros	200 metros	800 metros
SUB-19	2007 e 2008	800 metros	200 metros	800 metros
JUNIORES	2004, 2005 , 2006	800 metros	200 metros	800 metros
SENIORES	1986 a 2003	800 metros	200 metros	800 metros
MASTERS 40+	1976 a 1985	800 metros	100 metros	800 metros
MASTERS 50+	1966 a 1975	800 metros	100 metros	800 metros
MASTERS 60+	1956 a 1965	800 metros	50 metros	800 metros
MASTERS 70+	1946 e + velhos	400 metros	50 metros	400 metros

TRIATLE

FORMATO CONTÍNUO		
CATEGORIA	SEQUÊNCIA	TIRO (DIST.)
SUB-9	1x LASER RUN (300m) / 50 m NAT/ COR (300m)	5m (2 mãos)
SUB-11	1x LASER RUN (300m) / 50 m NAT/ COR (300m)	5m (2 mãos)
SUB-13	2x LASER RUN (300m) / 100 m NAT/ COR (300m)	5m
SUB-15	2x LASER RUN (600m) / 100 m NAT/ COR (600m)	5m
SUB-17	3x LASER RUN (600m) / 200 m NAT/ COR (600m)	10m
SUB-19	COR (600m)/ 3x LASER RUN (600m) / 200 m NAT/ COR (600m)	10m
JUN	COR (600m)/ 3x LASER RUN (600m) / 200 m NAT/ COR (600m)	10m

SEN	COR (600m)/ 3x LASER RUN (600m) / 200 m NAT/ COR (600m)		10m
M 40+	2x LASER RUN (600m) / 100 m NAT/ COR (600m)		10m
M 50+	2x LASER RUN (600m) / 100 m NAT/ COR (600m)		10m
M 60+	2x LASER RUN (300m) / 50 m NAT/ COR (300m)		5m
M 70+	1x LASER RUN (300m) / 50 m NAT/ COR (300m)		5m

6

Categorias Sub-19, Jun, Sen – Atletas partem para uma 1ª volta de corrida e depois nas 3 voltas seguintes cumprem o Laser Run, de seguida cumprem o segmento de natação para terminarem com a Corrida;

SEQUÊNCIA NO TRIATLE :

- a) Partida em Pack-Start a um máximo de 25 m do posto de tiro
- b) Segmento Laser (5 LEDS verdes) Run (distância correspondente ao age-group)
- c) Segmento Natação
- d) Segmento de Corrida para terminar rumo à meta

Artigo 22º As categorias para todo o CPT2026 são iguais para Masculino e Feminino.

Artigo 23º Por razões de segurança o Director de Prova poderá realizar alterações às sequências e distâncias de prova.

Artigo 24º Os atletas só podem, em cada prova e no respectivo circuito, participar na sua categoria de idade.

Artigo 25º Organização das Séries:

- a) Quando houver necessidade da realização de mais que uma série por categoria, os atletas serão ordenados por tempos de inscrição.
- b) As séries serão preferencialmente organizadas separadamente para masculinos e femininos e por categorias, podendo ser mistas – masculinos e femininos, e/ou de categorias diferentes - se o Director de Prova entender haver condições para tal, salvaguardando a obrigatoriedade de que os percursos sejam os mesmos e de registar classificações separadas.
- c) O número máximo de atletas competindo em uma série é determinada pelo Director de Prova, observadas as condições de segurança e de equidade na competição.

Artigo 26º Identificação dos atletas participantes:

A cada prova os atletas receberão um número que corresponderá ao nº da caixa ou cesto (transição) este número será marcado nas costas da mão. Será ainda registado

no braço e perna esquerdos o nº de linha de tiro em local bem visível por meio de marcadores impermeáveis.

Artigo 27º

Partidas:

7

1. 1ª CORRIDA

- a) A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série, atrás da linha de partida.
- b) A partida é dada com sinal sonoro.
- c) No caso de uma falsa partida a prova prosseguirá e os atletas infractores identificados serão penalizados adicionando-se 10 segundos ao seu tempo final de corrida.

Artigo 28º

Percursos:

CORRIDA

- a) Os Atletas devem permanecer dentro o percurso, durante toda a corrida.
- b) Os Atletas que saírem do percurso serão desclassificados.
- c) A disputa por posição durante os primeiros metros da corrida é aceite, no entanto, qualquer conduta antidesportiva não será tolerada e resultará em desqualificação.
- d) Os atletas não poderão realizar os percursos de corrida em tronco nu.
- e) Os atletas não podem receber qualquer ajuda exterior (ex: abastecimento)

NATAÇÃO INDOOR

- a) O percurso em piscina pode ser modificado usando pesos, cordas, pistas de natação a fim de proporcionar uma forma de natação contínua ou utilizar uma pista para cada atleta.
- b) A profundidade da água deve ter no mínimo de 1,2 m no local do mergulho.
- c) A saída da água pode ser de profundidade progressivamente mais reduzida, ou efectuada pela parede testa, não devendo a altura desta ultrapassar 0,30 m da superfície da água.
- d) Por razões de segurança, a área de transição perto da água e, principalmente, a área de mergulho, não deve ser escorregadia. Isto pode exigir a instalação de uma

superfície livre de deslizamento, ou seja tapete, a mesma coisa aplicando-se aos primeiros 100mts do segmento de corrida, executado após a natação.

- e) Os atletas que, na viragem, em provas indoor em que nadam um em cada pista, e em cada vez que não toquem na parede testa da piscina (parede), serão penalizados em 10 segundos por cada infracção, a adicionar ao tempo final da natação.

NATAÇÃO OUTDOOR

- a) O percurso de natação, deve ser previamente conhecido pelos atletas.
- b) Este percurso deve ser unidireccional e bem sinalizado.
- c) Os atletas mergulham na água e poderão nadar estilo livre, deverão cumprir a sua distância de prova antes de sair da água.
- d) Se a distância de prova não for cumprida pelo atleta este deverá ser desclassificado.

Artigo 29º

Transições:

1. Transição – Corrida/Natação

- a) Os Atletas deverão o percurso da corrida sendo que os últimos metros são reservados para uma área de transição, onde deverão tirar os sapatos e meias (se usadas) e colocá-los dentro de caixas ou cestos numerados atribuídos a cada atleta.
- b) Os atletas são obrigados a colocar todo o seu material, obrigatoriamente nas caixas ou cestos, localizados na zona de transição e não entregá-lo a outras pessoas ou coloca-lo no chão ou em outro lugar que não seja rigorosamente a caixa ou cesto a ele atribuído.
- c) Os atletas apenas poderão interferir com o seu material, sendo desclassificados se o fizerem em relação ao material de qualquer outro atleta em competição.

2. Transição – Natação/Corrida

- a) Após a saída da água os atletas deverão calçar os sapatos e iniciar o segundo segmento de corrida cumprindo o percurso até à meta;

- b) A touca, óculos ou outro equipamento que os atletas não queiram utilizar no segmento de corrida, deverão, obrigatoriamente, ficar dentro da sua caixa ou cesto, não podendo ser entregues a outras pessoas ou colocados no chão no percurso de corrida ou fora dele.
- c) Os atletas devem usar os seus sapatos durante os percursos de corrida da prova.
- d) Os atletas apenas poderão interferir com o seu material, sendo desclassificados se o fizerem em relação ao material de qualquer outro atleta em competição.

Artigo 30º Vestuário:

- a) Os atletas estão obrigados a usar uma peça única quer seja um fato de banho (feminino) ou uma peça tipo pentasuit (masculino/feminino) de corpo apertada, capaz de ser usado para ambos os segmentos da competição.

Artigo 31º Calçado:

- a) Não podem ser usados sapatos na natação.
- b) Na Corrida podem ser usados 2 pares de calçado, isto é, para cada um dos segmentos (atenção à regra que obriga a todo o equipamento dentro do cesto).

Artigo 32º Resultados:

Os resultados serão disponibilizados no site da FPPM e no local da prova através de meios digitais substituindo o papel.

Artigo 33º Reuniões de Técnicos/ Delegados:

As reuniões de treinadores/delegados terão lugar 45 minutos antes do início de cada prova, constando esta informação na Carta- convite. A opção pelo regime de vídeo-conferência também é válida.

Artigo 34º Desclassificações/Eliminação:

- a) Será desclassificado o atleta que interferir ou dificultar a ação de outro atleta;
- b) Será desclassificado o atleta que sair do percurso de cada segmento;
- c) Será desclassificado o atleta que não cumprir todo o percurso de cada segmento;
- d) Será desclassificado o atleta que violar regras de vestuário;
- e) Será desclassificado o atleta que receber ajuda exterior não autorizada;
- f) Será desclassificado o atleta que correr premeditadamente descalço;
- g) Será desclassificado o atleta que usar de dispositivo para auxiliar a flutuação, velocidade ou resistência;
- h) Será desclassificado o atleta que modificar ou ajustar a arma violando as regras;

- i) Será eliminado o atleta que efectuar um tiro no alvo errado;
- j) Será eliminado o atleta que for dobrado no decorrer da prova pelo 1º atleta classificado da mesma (pontos de eliminação no cruzamento em cada volta da zona/linha de chegada)

CAPÍTULO VII – CIRCUITO PORTUGAL TOUR 2026

10

Artigo 35º O CPT2026 consiste num conjunto de competições de Biatle e Triatle onde se incluem os Campeonatos Nacionais respectivos e ainda as provas regionais na Madeira.

Artigo 36º Prémios:

- a) Cada prova atribui prémios individuais nos vários escalões etários.

CAPÍTULO VIII – PARTICIPAÇÃO NO CAMP. NACIONAL DE BIATLE & TRIATLE

Artigo 37º Podem disputar o título no Campeonato Nacional de Biatle & Triatle todos os atletas devidamente inscritos no CPT2026.

CAPÍTULO IX – PARTICIPAÇÃO NO CAMP. EUROPA & MUNDO DE BIATLE & TRIATLE

Artigo 38º A participação nos Campeonatos da Europa e Mundo de Biatle & Triatle 2026 estará regulamentada em documento específico que deve ser consultado.

CAPÍTULO X – RECLAMAÇÕES

Artigo 39º Todas as reclamações deverão ser feitas à Organização da prova e até 15 minutos após do término da mesma, após este tempo não se aceitam mais recursos. O procedimento do recurso é efectuado por escrito, em formulário próprio para o efeito, entregue ao director de competição acompanhado de uma caução de 30 Euros que será reembolsada apenas em caso de deferimento.

CAPÍTULO XI – CASOS OMISSOS

Artigo 40º Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direcção da FPPM de acordo com os regulamentos da FPPM em vigor.

CAPÍTULO XII – DISPOSIÇÕES FINAIS

11

Artigo 41º A Comissão Técnica da FPPM/Biatle & Triatle expedirá as instruções complementares que se fizerem necessárias à boa e fiel execução deste regulamento.

Caldas da Rainha, 11 de Dezembro 2025