



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



**FPOCR - Federação Portuguesa
de Corridas de Obstáculos - APD**



**INSTITUTO
PORTUGUÊS
do DESPORTO
e JUVENTUDE**



FUNDAÇÃO DO DESPORTO
SPORTS FOUNDATION | PORTUGAL



RIO MAIOR
SPORTS CENTRE



1ª ETAPA LIGA NINJA 2026 - OCR70

RIO MAIOR – 29 MARÇO 2026

RIO MAIOR SPORTS CENTRE

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno, a Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos, a Desmor e a Câmara Municipal de Rio Maior têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **1ª ETAPA DA LIGA NINJA 2026 – OCR70**, que terá lugar no próximo dia 29 de Março de 2026 no Rio Maior Sports Centre em Rio Maior, de acordo com o seguinte programa:

DOMINGO (29 Março)

Prova Individual

- 09:30 – **ABERTURA DA PISTA PARA TREINOS LIVRES**
- 10:30 – **REUNIÃO TÉCNICA** - Delegados Técnicos dos Clubes

FASE PRELIMINAR DE APURAMENTO

- 11:00 – KIDS
- 12:00 – Sub-15 [Masculino & Feminino]
- 12:30 – Sub-17 [Masculino & Feminino]
- 13:15 – ELITE [Masculino & Feminino]
- 14:00 – Master 40+ [Masculino & Feminino]

FASE ELIMINAÇÃO DIRECTA – QUADRO 8 / FINAL

- 15h00 – ABERTURA DA PISTA PARA TREINOS LIVRES
 - 15h30 – Sub-15 [Masculino & Feminino]
 - 15h50 – Sub-17 [Masculino & Feminino]
 - 16h10 – ELITE [Masculino & Feminino]
 - 16h30 – Masters 40+ [Masculino & Feminino]
 - 17h00 – ENTREGA DE PRÉMIOS
- (Nota: os horários podem sofrer alterações depois de aferidas as inscrições)*

Delegado Técnico FPPM: Manuel Barroso

Diretor de Competição: Cristóvão Pedrosa

Local de prova: Parque Desportivo, Rio Maior Sports Centre, Rio Maior

Pá da Ribeira

2040-227 Rio Maior

GPS: Latitude: 39.342 | Longitude: -8.935



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



FPOCR • Federação Portuguesa
de Corridas de Obstáculos • APD



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
JUVENTUDE



FUNDAÇÃO DO DESPORTO
SPORTS FOUNDATION | PORTUGAL



RIO MAIOR
SPORTS CENTRE



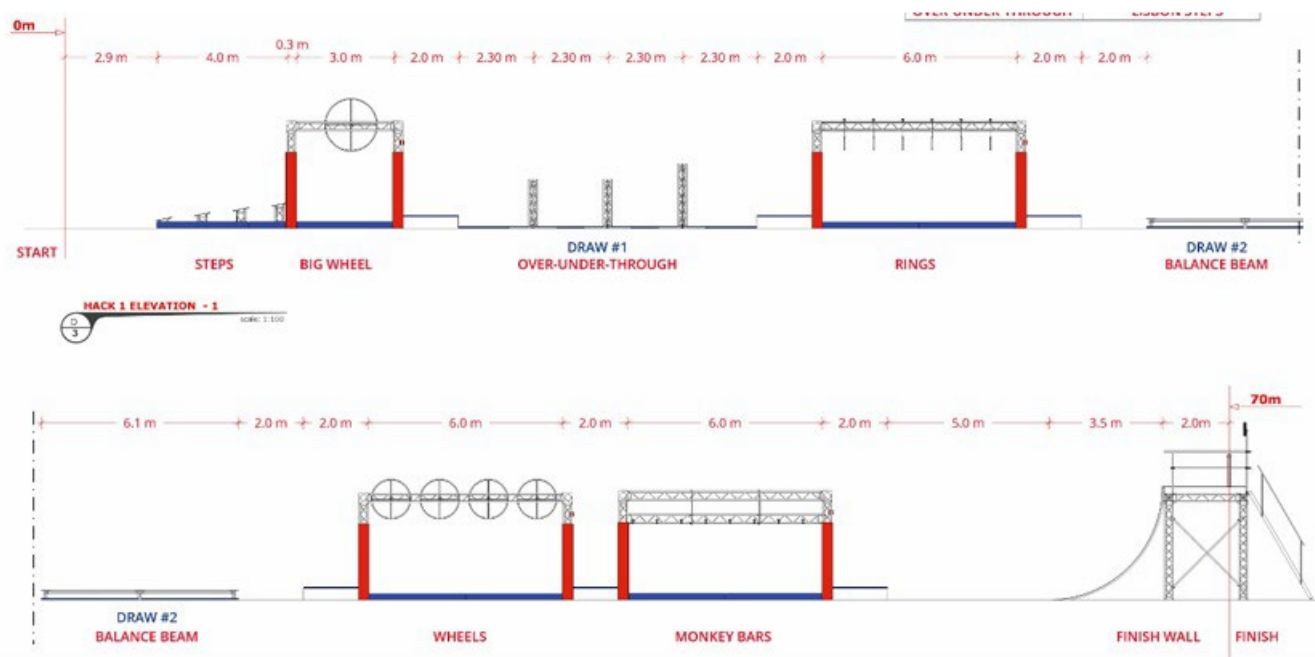
EXTRATO DAS “Normas Regulamentares - Época 2026” da LIGA NINJA PORTUGAL 2026

Regulamento geral (extrato):

1. As regras gerais desta prova encontram-se em observância com os regulamentos de provas Obstáculos da UIPM não obstante foram introduzidas adaptações quanto ao formato competitivo bem como às categorias de idade. O regulamento UIPM pode ser consultado em https://www.uipmworld.org/sites/default/files/uipm_competition_rules_and_equipment_regulations.pdf
2. A Pista Ninja é composta por 8 elementos cada um com 2 vias competitivas:

	OBSTACLES
1	STEPS
2	BIG WHEEL
3	OVER-UNDER-THROUGH
4	RINGS
5	BALANCE BEAM
6	WHEELS
7	MONKEY BARS
8	FINISH WALL

Figure 2 below provides a simplified view of the course.

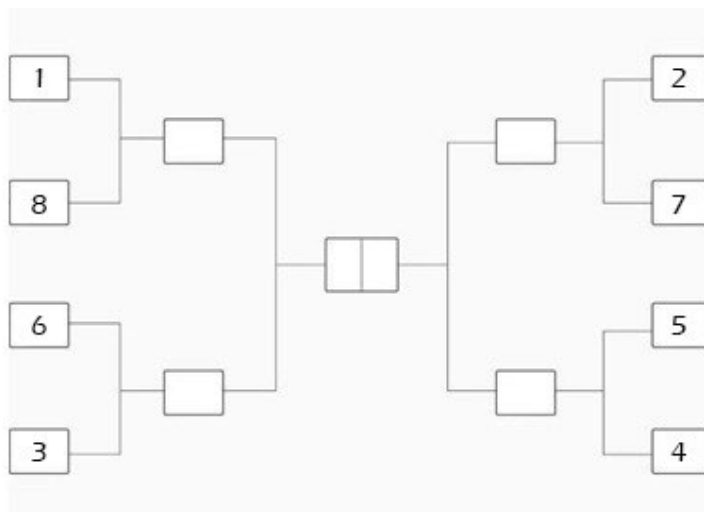




FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



3. Na **FASE PRELIMINAR**, em cada categoria, a organização ordena as séries de forma aleatória procurando evitar atletas do mesmo clube na mesma série, sempre que possível
4. Qualificam-se para a **FASE DE ELIMINAÇÃO DIRECTA** os 8 melhores cronos obtidos na Fase Preliminar cujo percurso para a Final será conforme figura:
- 5.



6. A prova começa com um alinhamento dos 2 atletas da série atrás da respectiva linha de partida;
7. Segue-se as vozes de “aos seus lugares” e um sinal sonoro de Partida.
8. Uma falsa partida penaliza o atleta em causa com 5 segundos a somar ao tempo final.
9. Cada obstáculo possui uma plataforma de lançamento e outra de receção, pelo que o atleta deve ultrapassar cada um dos elementos da pista duma forma contínua e no tempo mais rápido possível concluindo, após a subida da rampa final, tocando com qualquer parte do seu corpo no respectivo Pino de Chegada.
10. Um atleta que na sua 1ª tentativa não seja bem-sucedido tem uma 2ª tentativa para ultrapassar o mesmo obstáculo. Para isso terá que alcançar a coluna (Truss) mais distante, contorná-la pelo exterior e voltar à plataforma de lançamento do respectivo obstáculo e na sua via. O atleta é **Eliminado** no momento da prova em que falhe a 2ª tentativa de ultrapassar esse obstáculo.
11. O sucesso na passagem / transposição de cada obstáculo obedece a requisitos técnicos e físicos específicos.
12. Aos atletas não é permitida qualquer protecção de mãos, giz magnésio, luvas ou tape.
13. Os atletas deverão **obrigatoriamente** trajar o equipamento desportivo do seu clube
14. Os atletas participantes na Categoria KIDS terão a possibilidade de ser auxiliados pelos seus treinadores, e ainda um número indeterminado de tentativas para ultrapassar cada obstáculo, contudo em um tempo máximo para completarem a pista de 2 min, nesta categoria o desempenho não conta para qualquer classificação.

Notas finais:

- a) Os atletas devem comparecer na Câmara de Chamada 10 minutos antes da sua prova;
- b) Qualquer atleta que se atrase na chamada para a sua série não terá oportunidade de competir posteriormente;



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



FPOCR - Federação Portuguesa
de Corridas de Obstáculos - APD



IPDJ
INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE



FUNDAÇÃO DO DESPORTO
SPORTS FOUNDATION | PORTUGAL



RIO MAIOR
SPORTS CENTRE



- c) As classificações serão enviadas aos treinadores via WhatsApp e depois publicadas em www.fppm.pt
d) Esta é a primeira de uma **Liga Ninja Portugal 2026** constituída por 4 etapas, uma co-organização entre a Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno e a Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos.

Condições de inscrição:

- a) Todos os Clubes filiados na FPPM estão isentos de qualquer pagamento relativo a taxas de inscrição nesta competição, apenas devendo subscrever o seguro obrigatório da FPPM ou equivalente.
b) Todos os Clubes/ Associações / Atletas filiados na FPPM podem mediante a aquisição de um **Passe Anual de acesso ao Parque Penta Ninja situado no CAR Rio Maior no valor de 36 Euros** por atleta, ter acesso à Pista de Obstáculos para treinos. Para o efeito contactar a FPPM.
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
- d) Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através da ficha de inscrição enviados para o correio eletrónico: fppm.ninja@gmail.com
e) **As inscrições na prova deverão dar entrada até às 24 horas do dia 25 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 de 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 (valor entra em conta-corrente até prova seguinte).

Categorias/Escalões

As categorias/grupos de idades estabelecidos para esta 1ª Etapa da Liga Ninja Portugal 2026 são iguais para o género Masculino e Feminino:

- **KIDS (SEM CLASSIFICAÇÃO)**
- **U15**
- **U17**
- **Elite**
- **Masters 40+**



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



FPOCR - Federação Portuguesa
de Corridas de Obstáculos - APD



INSTITUTO
PORTUGUÊS
- DESPORTO
JUVENTUDE



FUNDAÇÃO DO DESPORTO
SPORTS FOUNDATION | PORTUGAL



RIO MAIOR
SPORTS CENTRE



CATEGORIAS	FPPM	Idades	Anos
➤ KIDS	➤ Sub-13 e + novos	➤ Até 12	➤ 2014 e + novos
➤ Under -15	➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2012 - 2013
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2010 - 2011
	➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2008 - 2009
➤ Elite	➤ Juniores	➤ 19 - 21	➤ 2005 - 2007
	➤ Seniores	➤ 22 - 39	➤ 1987 - 2004
➤ Master 40+	➤ Master 40+	➤ 40 +	➤ 1986 e mais velhos

Prémios / Títulos

- ✓ INDIVIDUAIS- Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada Categoria e Género
- ✓ CLUBES - Será atribuído um troféu aos 3 clubes com melhores resultados (somatório dos 3 melhores atletas de cada clube por escalão), classificatória por ordem crescente;
- ✓ SUPER CLUBE- Será atribuído um Troféu aos 3 clubes mais numerosos em competição.
- ✓ TSHIRTS- Aos 5 melhores atletas classificados em cada categoria e género

Disposições Finais

Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direcção da FPPM de acordo com os regulamentos da FPPM/UIPM em vigor.

