



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



---

## **CAMPEONATO NACIONAL DE SUB17 & DE CLUBES**

### **TROFÉU MARQUÊS DO FUNCHAL**

### **GRANDE PRÉMIO 3JOVEM 2025 (Etapa#5)**

### **RIO MAIOR–20/21 DEZEMBRO 2025**

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno, a Câmara Municipal de Rio Maior e a Desmor têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **Campeonato Nacional Sub17 & de Clubes** em simultâneo com o **Troféu Marquês do Funchal** e o **Grande Prémio 3JOVEM 2025 (Etapa #5)** p/ categorias Sub9/Sub11/Sub13/ Sub15 na cidade de Rio Maior, dias 20/21 de Dezembro de 2025.

#### **Sábado – 20 Dezembro**

09h30 – **ESGRIMA** – Reunião Técnica e Aquecimento – *Pavilhão Multiusos*  
10h00 – **ESGRIMA (PROVAS Sub-15 /Sub-17/ Sub-19/Jun/Sen)** – Início da Prova  
13h00 – Encerramento da Prova

#### **Domingo – 21 Dezembro**

09h00 – **OBSTÁCULOS** - Reunião Técnica – *Parque Desportivo*  
09h30 - **OBSTÁCULOS (PROVAS Sub-13/Sub-15 /Sub-17/ Sub-19/Jun/Sen)** – Início da Prova  
11h00 – **NATAÇÃO** - Reunião Técnica G.P. 3Jovem – *Piscina Municipal*  
11h15 – Aquecimento  
11h45 – **NATAÇÃO** – Início da prova (categorias mais velhos em continuidade)  
13h15 – **LASER RUN** – Início do aquecimento – *Parque Desportivo*  
13h30 – **LASER-RUN** – Início da 1ª série de Sub-9 (categorias mais velhos em continuidade)  
17h30 – Entrega de Prémios e Lanche do 76º Aniversário

**NOTA: HORÁRIOS DEFINITIVOS A SAIR DEPOIS DO FECHO DE INSCRIÇÕES**

**Delegado Técnico FPPM:** Rui Lucena

**Director de Competição:** André Miranda

#### **Condições de participação:**

1. 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.
2. Não poderão participar atletas a título individual.
3. Para participar nas provas é obrigatório aos atletas terem em dia o exame médico.
4. 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.
5. 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.



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



## Categorias/Escalões

- As categorias/grupos de idades para a época de 2025, nas provas do Grande Prémio 3JOVEM, são iguais para o género Masculino e Feminino:

UIPM (internacional)	FPPM (nacional)	Idades	Ano Nascimento
➤ <b>Under-9</b>	➤ Sub-9	➤ 7 - 8	➤ 2017 - 2018
➤ <b>Under-11</b>	➤ Sub-11	➤ 9 - 10	➤ 2015 - 2016
➤ <b>Under-13</b>	➤ Sub-13	➤ 11 - 12	➤ 2013 - 2014
➤ <b>Under-15</b>	➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2011 - 2012

- Para o Camp. Nac. Sub17:

UIPM (internacional)	FPPM (nacional)	Idades	Ano Nascimento
➤ <b>Under-17</b>	➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2009 – 2010

- Para o Troféu Marquês do Funchal:

UIPM (internacional)	FPPM (nacional)	Idades	Ano Nascimento
➤ <b>Under-19</b>	➤ Absoluto	➤ 17 - 18	➤ 2007 – 2008
➤ <b>Junior/Senior</b>	➤ Absoluto	➤ 19 - 39	➤ 2004 – 1986

### Inscrição:

- Todos os Clubes que pretenderem participar de forma ativa/efetiva nas competições do calendário nacional deste formato competitivo (Via Olímpica – Triatlo/Tetratlo/Pentatlo Moderno) ficarão isentos de qualquer pagamento referente a filiação/renovação de clube, atletas e treinadores e seguros desportivos da FPPM;
- Ficam contudo sujeitos ao pagamento de uma **taxa única anual de 45,00 EUR** (**Consultar Documento “Condições de Filiação 2025”**);
- Esta taxa anual concede a participação ilimitada nas provas da Via Olímpica a um Nº mínimo de 1 atleta inscrito e máximo ilimitado;
- Pagamento: Por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico: [fppm.geral@gmail.com](mailto:fppm.geral@gmail.com)
- Data limite de pagamento: 19 de Dezembro 2025;**

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

**Nº Conta:** 0344 006261 930

**IBAN:** PT50 0035 034400006261930 16

**SWIFT:** CGDIPTPL

- As inscrições deverão dar entrada via correio eletrónico **até às 24 horas do dia 17 Dezembro** para o endereço [fppm.competicoes@gmail.com](mailto:fppm.competicoes@gmail.com)
- Em incumprimento do prazo estabelecido para o envio das inscrições, a aceitação destas



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



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.

- c) As competições decorrerão de acordo com os Regulamentos da FPPM/UIPM

**Notas importantes:**

- a) **Sub-15** realiza Prova de Esgrima **OPCIONAL**

- b) Equipamento:

- i. Proteção interior de 800Nw
- ii. Máscara de 1600Nw
- iii. Fato de 800Nw (**recomendado**)

- c) **Sub-13** terão a possibilidade da prática, com a ajuda dos treinadores, com um indeterminado número de tentativas para ultrapassar o obstáculo, havendo um tempo máximo para completarem a pista de 2min

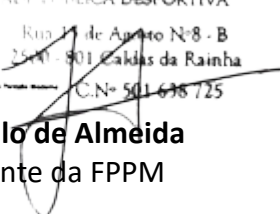
**Informações complementares**

- ❖ A FPPM providenciará alvos laser ECOAIMS para a prova de Laser Run, contudo solicita-se aos clubes que colaborem disponibilizando também alvos para a competição.
- ❖ Será distribuída água durante a prova.

**Prémios**

- ❖ **G.P 3Jovem:** 3 Medalhas aos primeiros classificados individuais por escalão/género;
- ❖ **CN Clubes:** 3 Troféus aos primeiros classificados colectivamente resultante do somatório dos resultados finais das provas dos diferentes escalões;
- ❖ **Taça Marquês do Funchal**
  - 3 Troféus aos primeiros classificados individuais da geral Absolutos, sem distinção de géneros;
- ❖ **CN Sub-17**
  - 3 Medalhas aos primeiros classificados individuais por escalão/género

Com os meus melhores cumprimentos,

  
Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno  
UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA  
**fppm**  
Rua 15 de Agosto N.º 8 - B  
2500-801 Caldas da Rainha  
C.N.º 501 638 725  
**João Paulo de Almeida**  
Presidente da FPPM



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



**DESMOR**



### **INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES**

**NOTA IMPORTANTE:** Todos os clubes com atletas inscritos devem ter o respetivo Treinador (indicado no cabeçalho da ficha de inscrição, possuidor de TPTD) presente no decorrer da prova. Caso tal não se verifique a organização da prova reserva o direito de não aceitar as classificações obtidas pelos atletas sem o devido acompanhamento técnico.

**Campeonato Nacional de Clubes:** O CNC está aberto a todos os escalões sendo o escalão de absoluto constituído pelos escalões sub19, Juniores e Seniores. A pontuação, para classificação a atribuir será aos 8 primeiros classificados com os seguintes pontos: 10, 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1 e apenas sobre a classificação final das provas constituintes das respectivas categorias: Triatlo, Tetratlo ou Pentatlo por género e escalão;

Os atletas que não iniciarem ou que não terminarem uma das disciplinas da prova (DNS ou DNF), entram na classificação geral mas não pontuam para a classificação do CNC.

**TROFÉU Marquês do Funchal:** O Troféu Marquês do Funchal premeia individualmente os três primeiros classificados da geral. A participação no Troféu Marquês do Funchal destina-se ao escalão de absolutos (neste caso Sub 19, Jun e Sen), sendo a classificação sem diferenciação no género.

**Campeonato Nacional Sub17:** A participação no Campeonato Nacional Sub17 destina-se a atletas nascidos nos anos de 2009 e 2010.