



FPPM

Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



LASER RUN

ESCOLAR

Orientações Regulamentares

Ano Lectivo 2025/26



Laser Run é SuperFun!

10 anos em Portugal

ÍNDICE

1. Cap. I – Considerações Gerais	Pág. 4
2. Cap. II – Objectivos Gerais e Específicos	Pág. 6
3. Cap. III – Protocolos com Autarquias	Pág. 8
4. Cap. IV – Modelo Competitivo	Pág. 9
5. Cap. V – Escalões Etários e Distâncias	Pág. 10
6. Cap. VI – Regulamento Geral das Provas de Laser Run	Pág. 11
7. Cap. VII – Conduta Desportiva	Pág. 14
8. Cap. VIII – Prémios	Pág. 15
9. Cap. IX – Casos Omissos	Pág. 15
10. Cap. X – Disposições Finais	Pág. 16

CAPITULO I – CONSIDERAÇÕES GERAIS

Considerando que:

- a) O Laser Run é um formato desportivo de promoção e tido como nuclear para a estratégia de desenvolvimento da Federação;
- b) O Laser Run atingiu já uma fase de crescimento e maturidade fundamentais para uma aposta na comunidade escolar com a consistência e continuidade desejadas;
- c) O Desporto Escolar engloba um conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objetivos desportivos, desenvolvidas como complemento estruturante da matriz curricular das diversas ofertas educativas e formativas e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano anual de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo;
- d) O Desporto Escolar constitui uma das ofertas de complemento curricular com maior transversalidade no sistema educativo, ao desenvolver atividades desportivas e formativas, dirigidas aos alunos de todas as escolas e níveis de ensino;
- e) O Desporto Escolar tem vindo a ser reconhecido como tendo uma influência positiva no percurso escolar e desportivo dos alunos praticantes e o Laser Run pelas suas características pode reforçar essa componente;
- f) O Desporto Federado tem como missão a formação, a competição, o rendimento, e o espectáculo / entretenimento;

- g) O Desporto Federado, apesar de seletivo e essencialmente competitivo, constitui um importante vetor na formação dos jovens, nomeadamente dos alunos, proporcionando uma salutar opção na ocupação dos seus tempos livres;
- h) O Desporto Escolar e o Desporto Federado, embora com objetivos distintos, não sendo concorrentiais, se complementam no desenvolvimento integral dos jovens;
- i) A Federação tem uma política desportiva especialmente vocacionada e direcionada para os jovens em idade escolar;

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno vai apoiar no ano lectivo de 2025/26 o projeto “**Laser-Run é SUPERFUN**” evocando ainda os 10 anos do formato em Portugal, visando a comunidade escolar em particular, traduzido na organização de atividades desportivas e no desenvolvimento da cooperação entre escolas e o movimento associativo nacional.

Neste âmbito são particularmente relevantes as conexões estabelecidas com as Autarquias nossas parceiras e a Formação de Professores associada ao processo.

CAPITULO II – OBJECTIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

OBJECTIVOS GERAIS

- Estimular a procura pelo desporto escolar, aumentando as taxas de participação desportiva, nomeadamente no 1º, 2º, 3º Ciclos e Ensino Secundário, bem como no número de eventos realizados;
- Aumentar a oferta desportiva diversificada, reforçando a atividade interna escolar;
- Dinamizar a formação e orientação desportiva, reforçando as aprendizagens e a melhoria da condição física;
- Fomentar o conhecimento das implicações e benefícios de uma participação regular nas atividades físicas desportivas escolares;
- Permitir um maior aperfeiçoamento técnico e físico na modalidade;

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

- Divulgar o projeto de Laser Run nas Escolas e Agrupamentos de Escolas em especial as ligadas aos Municípios com que a Federação tem Protocolos de Desenvolvimento Desportivo, cativando mais Alunos e Professores para a prática desta modalidade;
- Promover Ações de Formação para Professores de forma a prestar-lhes de competências/conhecimento para a dinamização da modalidade;
- Introduzir a competição interna escolar através de um Circuito de Laser Run, podendo este ser dinamizado em autonomia e/ou integrado nos programas anuais temáticos (exemplo, o dia da saúde, dia da atividade física, etc);



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



7

- Fomentar as competições externas por zonas às quartas-feiras;
- Integrar nas nossas competições alunos com necessidades educativas especiais- Para Laser-Run;
- Perspetivar a possibilidade de formar núcleos escolares de laser run, com a criação de Escolas Pilotos com apoio técnico/logístico de Clubes Federados e/ou FPPM;

CAPITULO III – PROTOCOLOS COM AUTARQUIAS

A FPPM subscreve a figura de Protocolos de Desenvolvimento Desportivo com Autarquias, alguns já em curso, dando corpo a uma intervenção desportiva mais abrangente, transversal à comunidade local.

É propósito da Federação:

- Providenciar Formação de Professores/Treinadores credenciada de Laser Run;
- Identificar e promover a ligação ao movimento associativo federado local;
- Cooperar em atividades de promoção, divulgação e experimentação de Laser Run segundo um cronograma previamente estipulado;
- Providenciar estrutura técnica e logística de apoio a actividades desportivas municipais onde o Laser Run tenha especial posicionamento;
- Distribuição na comunidade escolar e/outros agentes, durante o ano lectivo de um Guia Prático Escolar de Iniciação ao Laser Run;
- Apoiar a logística de participação de alunos/atletas/professores/treinadores nos quadros competitivos federados;

CAPITULO IV – MODELO COMPETITIVO

1ª FASE (ESCOLA) – CIRCUITO ESCOLAR (nº de Etapas a Definir localmente)

- ✓ Organização Escola/Autarquia

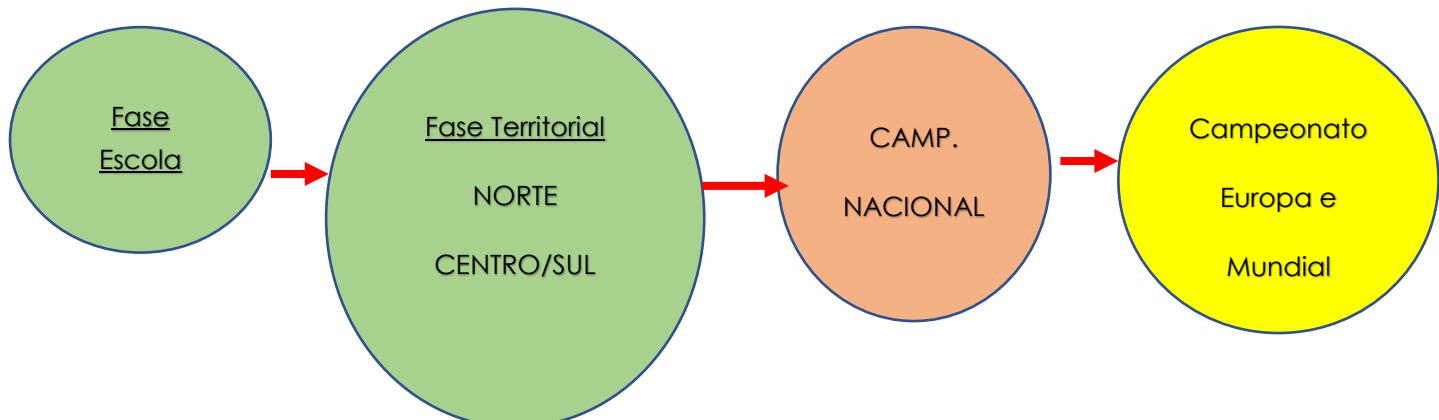
2ª FASE (TERRITORIAL)

- ZONA NORTE – 1 Prova (ABRIL/MAIO) Organização FPPM
Distritos de Braga, Bragança, Aveiro, Guarda, Porto, Coimbra, Castelo Branco, Viana do Castelo, Vila Real e Viseu
- ZONA CENTRO/SUL – 1 Prova (ABRIL / MAIO) Organização FPPM
Distritos de Lisboa, Setúbal, Santarém, Leiria, Portalegre, Faro, Évora e Beja

3ª FASE (FINAL) – CAMPEONATO NACIONAL ESCOLAR (data a definir em Maio / Junho)

- Vide Normas de Qualificação Organização FPPM

NOTA IMPORTANTE: A FPPM organiza em 2026 o Campeonato da Europa e do Mundo de Laser Run no Machico e Funchal respectivamente (Madeira) cujo acesso é Open (Federado)



CAPITULO V – ESCALÕES ETÁRIOS E DISTÂNCIAS

No Laser Run são definidos os seguintes escalões etários e respectivas distâncias, em ambos os sexos de acordo com o ano de nascimento. Os alunos só podem participar em apenas uma categoria por prova, **não sendo permitidas subidas de escalão.**

ESCALÕES	Corrida	Tiro	Distância
➤ Sub-9	➤ 2x200m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Sub-11	➤ 2x200m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Sub-13	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Sub-15	➤ 2x300m	➤ 2x5 tiros	➤ 3m
➤ Sub-17	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 4m
➤ Sub-19	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 4m
➤ Juniores	➤ 3x300m	➤ 3x5 tiros	➤ 4m

ESCALÕES	Idades	Anos de Nascimento
➤ Sub-9	➤ 7 - 8	➤ 2018 - 2019
➤ Sub-11	➤ 9 - 10	➤ 2016 - 2017
➤ Sub-13	➤ 11 - 12	➤ 2014 - 2015
➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2012 – 2013
➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2010 - 2011
➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2008 – 2009
➤ Juniores	➤ 19 - 21	➤ 2005 - 2007

Nota Importante: Distâncias aplicáveis obrigatoriamente a partir da Fase Territorial

CAPITULO VI – REGULAMENTO GERAL DAS PROVAS DE LASER RUN



Partidas:

- A prova começa com um alinhamento de todos os atletas da série atrás da linha de partida;
- A um sinal sonoro inicia a prova;

Segmento De Tiro

A uma distância regulamentar de 3 ou 4 metros do alvo, consoante o caso, o atirador deve cumprir várias séries de disparos. Cada série consiste em atingir 5 vezes o alvo (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.

Cada aluno dispara na sua linha de tiro, que será previamente definida.

Os alunos são responsáveis por disparar apenas no seu alvo.

Na linha de tiro os alunos podem ter água e uma toalha.

Os alunos devem 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 **exceto** nos escalões

de **Sub9 e Sub11** que será permitido ao aluno segurar a arma **com as duas mãos.**

É obrigatório fazer **baixar** a pistola aproximando-a da mesa entre cada disparo.

No período de aquecimento, os alunos podem efetuar um número ilimitado de tiros.

Após o aquecimento e antes do sinal de partida, as armas devem permanecer sobre a mesa.

Somente depois de concluir com êxito cada série de disparos, ou decorridos 50 segundos, o aluno pode começar a correr. Após a última série de disparos o atleta deve orientar-se para a linha de meta, por forma a concluir a sua prova.

Não são consideradas interrupções por mau funcionamento dos equipamentos de tiro, a regra dos 50 segundos deve ser respeitada para que o atleta prossiga para a Corrida.

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.



Segmento De Corrida

Os alunos devem seguir o percurso desde a linha de partida até à linha de tiro. Após o tiro, devem seguir pelo percurso delineado.

Durante a corrida nenhum aluno pode aceitar qualquer assistência.

Os alunos devem ficar dentro da pista de prova durante a corrida.

Os alunos que saírem da zona de prova serão desclassificados.

A disputa por posição será aceite, no entanto, uma eventual conduta antidesportiva não será tolerada e resultará em desqualificação.

O aluno deve completar o percurso para que o seu tempo de chegada seja registado.

Aquecimento:

O período de aquecimento é de 1 minuto e 30 segundos, devidamente comunicado pelo speaker.

CAPITULO VII – CONDUTA DESPORTIVA

Todos os alunos deverão respeitar a linha de partida, colocando-se atrás desta devidamente equipados para iniciarem a prova.

A partida é dada por um sinal sonoro, correspondendo ao momento em que é iniciada a contagem de tempos pelo cronómetro.

Cada aluno é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso (nº de voltas), previamente definido para cada segmento da prova;

Comportamentos que contrariem os pressupostos de desportivismo e fair-play, podem levar à desclassificação de quem os comete.

Todas as diretrizes emanadas pelos Juízes devem ser respeitadas pelos alunos.

CAPITULO VIII – PRÉMIOS

No Campeonato Nacional de Laser Run Escolar, haverá medalhas para os **três primeiros classificados em cada escalão e género**, e um **troféu** para a **classificação coletiva** em cada género. Para esta classificação são consideradas as **classificações individuais** dos alunos participantes, sendo vencedoras as **escolas que somarem o menor número de pontos**, contabilizados da seguinte forma (1º 1 ponto, 2º 2 pontos, 3º 3 pontos etc).

Os desempates são realizados a favor da escola que **tenha o último elemento da equipa melhor classificado**.

CAPITULO IX – CASOS OMISSOS

Os casos omissos serão analisados e resolvidos pela Direção Técnica do Projecto Laser Run Escolar da FPPM e da sua decisão não cabe recurso.

CAPITULO X – DISPOSIÇÕES FINAIS

O projecto Laser Run Escolar constitui uma forte aposta da Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno numa ligação à comunidade escolar que representa o estreitar de relações entre a via escolar e a federada.

Neste contexto estamos conscientes duma missão que tem um longo caminho a percorrer, sendo que este ano zero identificará certamente virtudes na descoberta de uma nova modalidade, o Laser Run, de largo espectro potencial de qualidades no desenvolvimento de um sentido educativo e formativo dos nossos jovens. Por outro lado a noção de que iremos nos confrontar com alguns obstáculos de percurso intrínsecos com especial destaque para o custo elevado dos equipamentos talvez o principal contratempo para uma resposta eficaz às elevadas expectativas que estamos certos virão a ser criadas.

A FPPM conta para isso com a participação de importantes players no processo sejam eles as autarquias, mas especialmente os clubes cujo know how técnico e envolvimento dos seus recursos deverão constituir uma mais valia imprescindível.

A todos a FPPM agradece desde já o seu contributo directo e indirecto e vamos todos construir um projecto singular de forte componente lúdica e pedagógica.

Caldas da Rainha, 14 de Outubro 2025