



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



RIO MAIOR
SPORTS CENTRE



GRANDE PRÉMIO MEGAJOVEM 2026 (Etapa#1)

PROVA OPEN PENTATLO MODERNO

RIO MAIOR

31 JANEIRO / 1 FEVEREIRO DE 2026

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno e a Desmor têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **Grande Prémio MEGAJOVEM 2026 (Etapa #1)** p/ categorias **Sub-9 / Sub-11 / Sub-13 / Sub-15 / Sub-17** e Prova Open de Pentatlo p/ categorias **Sub19, Jun. / Sen. e Masters**, a ser disputado em Rio Maior no próximo dia 31 de Janeiro e 1 de Fevereiro de 2026.

Sábado – 31 JANEIRO

14h00 – **ESGRIMA** – Reunião Técnica e Aquecimento – Pavilhão Multiusos
14h30 – **ESGRIMA** (PROVAS Sub-15 /Sub-17/ Sub-19/Jun/Sen) – Início da Prova
18h30 – Encerramento da Prova

Domingo – 1 FEVEREIRO

09h30 – Início do Aquecimento dos Obstáculos (Sub-13/Sub-15/Masters)
10h00 – **OBSTÁCULOS** (Sub-13/Sub-15/Masters) – Início da Prova
10h30 – Início do Aquecimento dos Obstáculos (Sub-17/Sub-19/Jun/Sen)
11h00 – **OBSTÁCULOS** (Sub-17/ Sub-19/Jun/Sen) – Início da Prova
11h30 – Reunião Técnica G.P. 3Jovem – Piscinas CAR Rio Maior
11h30 – Início do aquecimento da Natação (Sub-9/Sub-11/Sub-13/Sub-15/Masters)
11h55 – **NATAÇÃO (PISC. 50m)** – Início da prova (Sub-9/Sub-11/Sub-13/Sub-15/Masters)
12h20 – Início do aquecimento da Natação (Sub-17/Sub-19/Jun/Sen)
12h45 – **NATAÇÃO (PISC. 50m)** – Início da prova (Sub-17/Sub-19/Jun/Sen)
13h00 – Início do aquecimento do Laser-Run – CAR RIO MAIOR
13h20 – **LASER-RUN** – Início da 1ª série de Sub-9 (categorias mais velhos em continuidade)
16h00 – Entrega de prémios Final

NOTA IMPORTANTE: Os horários definitivos ficam a aguardar o fecho de inscrições.

Delegado Técnico FPPM: a definir

Diretor de Competição: André Miranda

CAR RIO MAIOR

Pá da Ribeira, Av. Paulo VI, 29
2040-227 Rio Maior

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.



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



RIO MAIOR
SPORTS CENTRE



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.

Categorias/Escalões

- As categorias/grupos de idades para a época de 2026, nas provas do Grande Prémio MEGAJOVEM, são iguais para o género Masculino e Feminino:

UIPM	FPPM (nacional)	Idades	Ano Nasc.
➤ 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

- Para a Prova Open consideram-se as seguintes categorias.

UIPM	FPPM (nacional)	Idades	Ano Nasc.
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2008 - 2009
➤ Junior/Sénior	➤ Absoluto	➤ 19 - 29	➤ 2007 - 1997
➤ Masters	➤ Master	➤ > 29	➤ < 1997

Distâncias

- As distâncias para os escalões para a época de 2026 (segundo as guidelines da UIPM), nas provas do Grande Prémio MEGAJOVEM, são iguais para o género Masculino e Feminino e são as seguintes:

Escalões	Natação	Laser Run	Tiro (séries ; distância)
➤ Sub-9	➤ 50 m	➤ 2 x 300 m	➤ 2 ; 5 m (com apoio)
➤ Sub-11	➤ 50 m	➤ 2 x 300 m	➤ 2 ; 5 m (com apoio)
➤ Sub-13	➤ 100 m	➤ 3 x 300 m	➤ 3 ; 5 m
➤ Sub-15	➤ 100 m	➤ 3 x 600 m	➤ 3 ; 5 m
➤ Sub-17	➤ 100 m	➤ 4 x 600 m	➤ 4 ; 10 m
➤ Sub-19	➤ 100 m	➤ 5 x 600 m	➤ 5 ; 10 m
➤ Jun / Sen	➤ 100 m	➤ 5 x 600 m	➤ 5 ; 10 m
➤ Masters	➤ 100 m	➤ 3 x 600 m	➤ 3 ; 10 m

NOTA: Na Categoria Master, não haverá diferenciação de idades, tendo em conta o reduzido número de atletas filiado nesta categoria até ao momento



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



Inscrição:

- a) Todos os Clubes que pretenderem participar de forma ativa/efetiva nas competições do calendário nacional deste formato competitivo (Via Olímpica–Triatlo/Tetratlo/Pentatlo Moderno) ficam sujeitos ao pagamento de uma **taxa de filiação anual de 45,00 EUR** (**Consultar Documento “Condições de Filiação 2026”**);
- b) Pagamento: Por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico: fppm.geral@gmail.com
- c) **Data limite de pagamento: 30 de Janeiro 2026;**

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

Nº Conta: 0344 006261 930

IBAN: PT50 0035 034400006261930 16

SWIFT: CGDIPTPL

- d) As inscrições deverão dar entrada via correio eletrónico até às 24 horas do dia **28 Janeiro** para o endereço fppm.competicoes@gmail.com
- e) 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.
- f) As competições decorrerão de acordo com os Regulamentos da FPPM/UIPM:

- Esgrima

- i. Iremos adotar as guidelines da UIPM, passando para os 45seg por assalto
- ii. Prova separada por géneros;
- iii. As Categorias Sub15 e Sub13 realizam Prova de Esgrima OPCIONAL
- iv. Regras de segurança a ser aplicadas:
 - Proteção interior 800Nw – Obrigatória
 - Máscara 1600Nw – Obrigatória
 - Fato – 800Nw – Recomendada

- Obstáculos:

- As Categorias Sub11 e Sub13 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 2 minutos.

NOTA: Nas provas opcionais – Esgrima Sub13/Sub15 e Obstáculos Sub11/Sub13 – os clubes devem indicar na folha de inscrição se o atleta tem intenção de fazer a prova ou não por forma a preparar a prova da melhor maneira possível



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



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

- ❖ Grande Prémio MEGAJOVEM: 3 Medalhas aos primeiros classificados individuais por escalão/género;
- ❖ Open Pentatlo: 3 Medalhas aos primeiros classificados nas categorias de Sub-19; Júnior/Sénior e Masters.

NOTA FINAL: 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.

Com os meus melhores cumprimentos

Dr. João Paulo de Almeida
Presidente da FPPM