



LASER RUN ESCOLAR

ESCALÕES ETÁRIOS E DISTÂNCIAS 2026

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



BREVE DESCRIÇÃO DAS PROVAS DE LASER RUN ESCOLAR



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.

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.