

# ***LASER WALK***

*“acerta na saúde e caminha pela vida”*

**Quadro Regulamentar**

**2026**



## OBJECTIVOS DA ATIVIDADE LASER WALK

- Reduzir a tendência para uma vida sedentária;
- Reduzir a ameaça da incidência das denominadas “doenças sociais” como a ansiedade, stress, fobia, depressões;
- Reforçar a cidadania, favorecendo os valores da vivência associativa, reforçando as relações de amizade e ajudando a contribuir para a formação de uma atitude democrática;
- Melhorar os indicadores de saúde pública – desporto para a saúde, para manter a boa forma;
- Criar na comunidade a consciencialização do valor que uma recreação activa e a adopção de estilos de vida saudável encerram;
- Aumentar as possibilidades de prática desportiva regular para toda a população concedendo oportunidades para todos e, com isso, gradualmente aumentar o nível de participação dos cidadãos em actividades de actividade física e desporto;
- Beneficiar o preenchimento dos tempos livres das pessoas da terceira idade, ajudando a combater a solidão e o isolamento;

## CATEGORIAS / GRUPOS DE IDADES

SENIORES WALK	Idades	Anos de Nascimento
➤ <b>SW A</b>	➤ 50 - 65	➤ 1961 – 1976
➤ <b>SW B</b>	➤ 66 e mais velhos	➤ 1960 e mais velhos

## REGULAMENTO DAS PROVAS DE LASER WALK

- No **LASER WALK** a sequência da prova é a combinação continuada de segmentos de Caminhada e Tiro Laser.
- As provas oficiais de Laser Walk terão as seguintes **distâncias**:

SENIORES	Caminhada	Tiro	Distância
➤ <b>SW A</b>	➤ 3x150m	➤ 3x5 tiros (*)	➤ 3m
➤ <b>SW B</b>	➤ 2x150m	➤ 2x5 tiros (*)	➤ 3m

(\*) É permitido o Tiro em apoio a 2 mãos de pé ou em cima da mesa na posição de sentado, zona de contacto com a mesa deve ser no(s) cotovelo(s)

**- Formato:**

A prova é contínua. O Tiro Laser pode ser realizado ao ar livre ou em local coberto.

**- Organização das Séries:**

- a) Em cada prova a organização deve informar o nº de linhas de tiro disponíveis.
- b) As séries, por categoria, serão ordenadas por ordem de entrada nos registos de inscrição, com ocupação da linha 1 para as seguintes.

- c) As séries podem ser organizadas separadamente para homens e mulheres ou mistas.
- d) O número máximo de atletas competindo numa série é determinada pelo número de alvos disponíveis na prova.

**- Partidas:**

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

**- Segmento de Tiro:**

- a) A uma distância regulamentar de 3 metros ao alvo o atirador deve cumprir 2 ou 3 séries de disparos consoante a categoria. Cada série consiste em atingir 5 alvos (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.
- b) Cada atleta dispara na sua linha de tiro, que corresponde ao seu número de dorsal. (O atleta dorsal nº1 dispara na linha nº1)
- c) Na linha de tiro os atletas podem apenas ter água e 1 toalha além da sua arma de competição.
- d) Os atletas são responsáveis por disparar no seu alvo.
- e) O atleta deve ficar com os dois pés no chão, sem apoio, dentro da sua linha de tiro. A arma deve ser segura e disparada preferencialmente com apenas uma mão. A mão desarmada não deve dar apoio ao braço armado.

**Contudo** será permitido ao atleta segurar a arma com as duas mãos em pé ou na posição de sentado, zona de contacto com a mesa deve ser no(s) cotovelo(s).

- f) É obrigatório fazer tocar a pistola na mesa entre cada disparo

- g) No período de aquecimento de 5 minutos os atletas podem efetuar um número ilimitado de tiros.
- h) Após o aquecimento e antes do sinal de partida, as armas devem permanecer sobre a mesa.
- i) Somente depois de concluir com êxito cada série de disparos, ou decorridos 50 segundos, o atleta pode começar a caminhar. Após a última série de tiro o atleta deve orientar-se para a linha de Meta, concluindo o seu registo Crono.
- j) Não são consideradas interrupções por manifesto mau funcionamento dos equipamentos de tiro, a regra dos 50 segundos deve ser respeitada para que o atleta prossiga para a Caminhada.
- k) 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 Caminhada:**

- a) Os atletas devem seguir o percurso desde a linha de partida em direção às linhas de tiro (distância aproximada de 10 metros). Após o tiro, devem seguir pelo percurso delineado.
- b) Durante a caminhada nenhum atleta pode aceitar qualquer assistência.
- c) Os Atletas devem ficar dentro do percurso durante a caminhada, sendo que se saírem serão desclassificados.
- d) A disputa por posição será aceite, no entanto, uma eventual conduta antidesportiva não será tolerada e resultará em desqualificação.
- e) O atleta deve completar o percurso para que o seu tempo de chegada seja registado.

**- Vestuário:**

- a) Para as provas de Laser Walk, os atletas devem usar peças de roupa desportiva.

**- Resultados:**

Os resultados serão disponibilizados no local de prova.

**- Infrações e Penalizações:**

Um atleta é penalizado em 10 segundos em cada uma das seguintes infrações:

- a) Não tocar na mesa com a arma entre cada tiro
- b) Receber assistência exterior: na primeira vez recebe um aviso, nas infrações seguintes 10 segundos de penalização para o atleta.

Estas penalizações são cumpridas na linha de tiro, à exceção da última série de tiro onde a penalização incide no tempo final.

**Um atleta é eliminado:**

- 1. Quando não completar o percurso
- 2. Efetuando um desvio, deliberado ou não, do percurso.
- 3. Receber assistência não autorizada e reincidente.
- 4. Efetuar um tiro no alvo errado

**Um atleta é desclassificado:**

- 1. Modificar ou ajustar a arma violando as regras
- 2. Empurrar, atravessar ou obstruir outro atleta para impedir o seu progresso.