



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



DESMOR



GRANDE PRÉMIO 3JOVEM 2025 (Etapa#4)

PROVA OPEN PENTATLO MODERNO

RIO MAIOR

2 NOVEMBRO DE 2025

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno e a Desmor têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **Grande Prémio 3JOVEM 2025 (Etapa #4)** p/ categorias **Sub9/Sub11/Sub13/Sub15 /Sub17 e Prova Open de Pentatlo p/ categorias Sub19, Jun. / Sen.**, a ser disputado em Rio Maior no próximo dia 2 de Novembro de 2025.

Domingo – 2 NOVEMBRO

08h00 – Reunião Técnica Esgrima Prova Sub15/Sub17/ Sub19/Jun/Sen – **CAR RIO MAIOR**

08h05 – Início do Aquecimento da Esgrima

08h30 – **ESGRIMA** – Início da prova

11h30 – Início do Aquecimento dos Obstáculos (Sub13/Sub15)

12h00 – **OBSTÁCULOS** (Sub13/Sub15) – Início da Prova

12h30 – Início do Aquecimento dos Obstáculos (Sub17/Sub19/Jun/Sen)

13h00 - **OBSTÁCULOS** (Sub15 /Sub17/ Sub19/Jun/Sen) – Início da

Prova 13h30 – Reunião Técnica G.P. 3Jovem – *Piscinas CAR Rio Maior*

13h30 – Início do aquecimento da Natação (Sub9/Sub11/Sub13)

13h55 – **NATAÇÃO** – Início da prova (Sub9/Sub11/Sub13)

14h20 – Início do aquecimento da Natação (Sub15/Sub17/Sub19/Jun/Sen)

14h45 – **NATAÇÃO** – Início da prova (Sub15/Sub17/Sub19/Jun/Sen)

15h00 – Início do aquecimento do Laser-Run – **CAR RIO MAIOR**

15h20 – **LASER-RUN** – Início da 1ª série de Sub-9 (categorias mais velhos em continuidade)

18h00 – Entrega de prémios Final

NOTAS IMPORTANTES:

- A prova de Obstáculos não está confirmada à presente data podendo vir a não se realizar;
- Os horários definitivos ficam a aguardar o fecho de inscrições; caso a prova de Obstáculos se concretize e o número de inscritos assim o determine a prova de Esgrima poderá vir a ser antecipada para o dia 1 de Novembro em horário a anunciar

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.
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 2025, nas provas do Grande Prémio 3JOVEM, são iguais para o género Masculino e Feminino:

UIPM	FPPM (nacional)	Idades	Ano Nasc.
➤ Under-9	➤ Sub-9	➤ 7 - 8	➤ 2017 - 2018
➤ Under-11	➤ Sub-11	➤ 9 - 10	➤ 2015 - 2016
➤ Under-13	➤ Sub-13	➤ 11 - 12	➤ 2013 - 2014
➤ Under-15	➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2011 - 2012
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2009 - 2010

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

UIPM	FPPM (nacional)	Idades	Ano Nasc.
➤ Under-19	➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2007 - 2008
➤ Junior/Sénior	➤ Absoluto	➤ 19 - 39	➤ 2005 - 1986

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) ficarão isentos de qualquer pagamento referente a filiação/renovação de clube, atletas e treinadores;
- b) Ficam contudo sujeitos ao pagamento de uma **taxa única anual de 40,00 EUR** (**Consultar Documento “Condições de Filiação 2025”**);
- c) Esta taxa anual concede a participação ilimitada nas provas da Via Olímpica a um N° mínimo de 1 atleta inscrito e máximo ilimitado;
- d) Pagamento: Por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico: fppm.geral@gmail.com
- e) **Data limite de pagamento: 31 de Outubro 2025;**



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



DESMOR



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

Nº Conta: 0344 006261 930

IBAN: PT50 0035 034400006261930 16

SWIFT: CGDIPTPL

- a) As inscrições deverão dar entrada via correio eletrónico até às 24 horas do dia **29 Outubro** para o endereço fppm.competicoes@gmail.com
- b) 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.
- c) As competições decorrerão de acordo com os Regulamentos da FPPM/UIPM:
 - **Esgrima**
 - a) Prova separada por géneros;
 - b) A Categoria Sub15 realiza Prova de Esgrima OPCIONAL;
 - c) Regras de segurança a ser aplicadas:
 - Proteção interior 800Nw – Obrigatória
 - Máscara 1600Nw – Obrigatória
 - Fato – 800Nw – Recomendada
 - **Obstáculos:**
 - 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 2min

NOTA: Nas provas opcionais – Esgrima Sub15 e Obstáculos 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

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;
- ❖ **Open Pentatlo:** 3 Medalhas aos primeiros classificados nas categorias de Sub19 e Júnior/Sénior

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



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

Dr. João Paulo de Almeida
Presidente da FPPM