



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



---

# **1º CAMPEONATO NACIONAL NINJA**

## **CALDAS DA RAINHA – 6 ABRIL 2025**

### **PAVILHÃO DO ARNEIRENSE**

---

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno e a Câmara Municipal das Caldas da Rainha têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **1º CAMPEONATO NACIONAL NINJA DE CATEGORIAS**, que terá lugar no próximo dia 6 de Abril de 2025 em Caldas da Rainha, de acordo com o seguinte programa:

**DOMINGO (6 Abril)**

#### **Prova Individual**

- 10:00 – **ABERTURA DA PISTA PARA TREINOS LIVRES**
- 10:45 – **REUNIÃO TÉCNICA** - Delegados Técnicos dos Clubes

#### **FASE PRELIMINAR DE APURAMENTO**

- 11:00 – KIDS
- 12:00 – Sub-15 [Masculino & Feminino]
- 12:30 – Sub-17 [Masculino & Feminino]
- 13:15 – ELITE [Masculino & Feminino]
- 14:00 – Master 40+ [Masculino & Feminino]

#### **FASE ELIMINAÇÃO DIRECTA – QUADRO 8 / FINAL**

- 15h00 – ABERTURA DA PISTA PARA TREINOS LIVRES
  - 15h30 – Sub-15 [Masculino & Feminino]
  - 15h50 – Sub-17 [Masculino & Feminino]
  - 16h10 – ELITE [Masculino & Feminino]
  - 16h30 – Masters 40+ [Masculino & Feminino]
  - 17h00 – ENTREGA DE PRÉMIOS
- (Nota: os horários podem sofrer alterações depois de aferidas as inscrições)*

**Delegado Técnico FPPM:** A designar

**Diretor de Competição:** Manuel Barroso

**Local de prova:** Pavilhão Arneirense, Caldas da Rainha  
R. Casal dos Barreiros 2, 2500-290 Caldas da Rainha

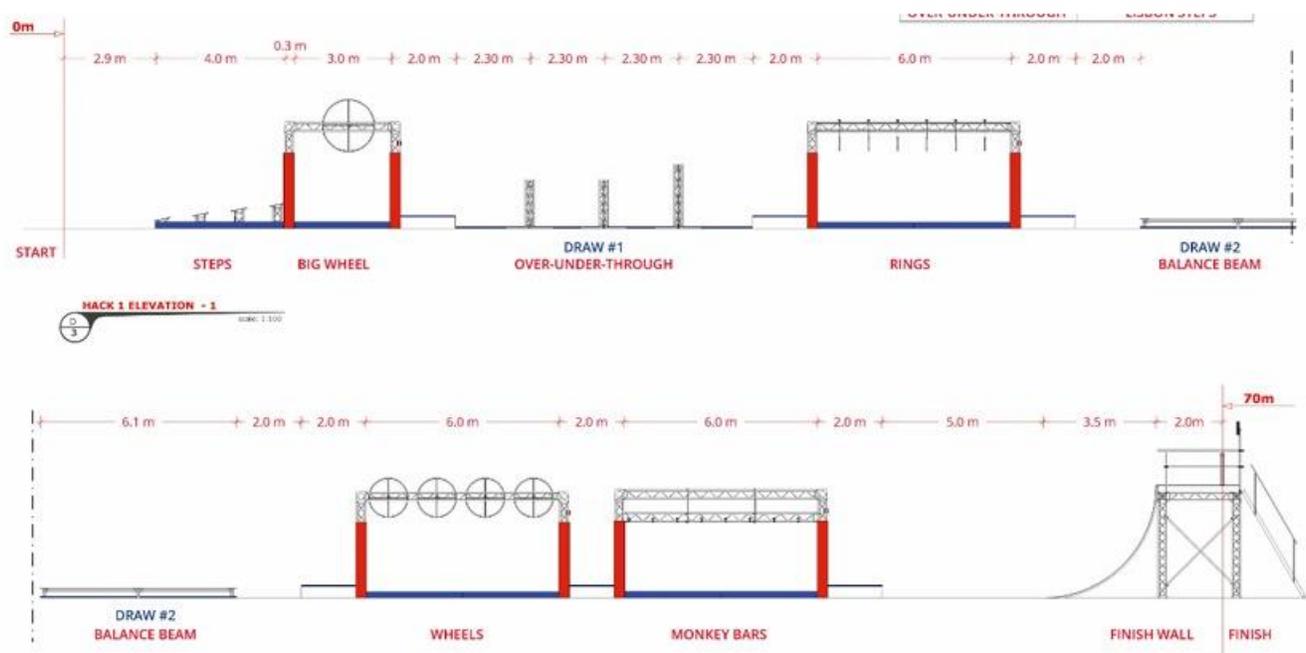
## EXTRATO DAS “Normas Regulamentares - Época 2025” do PENTA NINJA MATCH RACE

### Regulamento geral (extrato):

1. As regras gerais da prova encontram-se em estrita observância com os regulamentos de provas Obstáculos da UIPM que podem ser consultadas em [Regulamento UIPM](#);
2. A Pista Ninja é composta por 8 elementos cada um com 2 vias competitivas:

OBSTACLES	
1	STEPS
2	BIG WHEEL
3	OVER-UNDER-THROUGH
4	RINGS
5	BALANCE BEAM
6	WHEELS
7	MONKEY BARS
8	FINISH WALL

Figure 2 below provides a simplified view of the course.

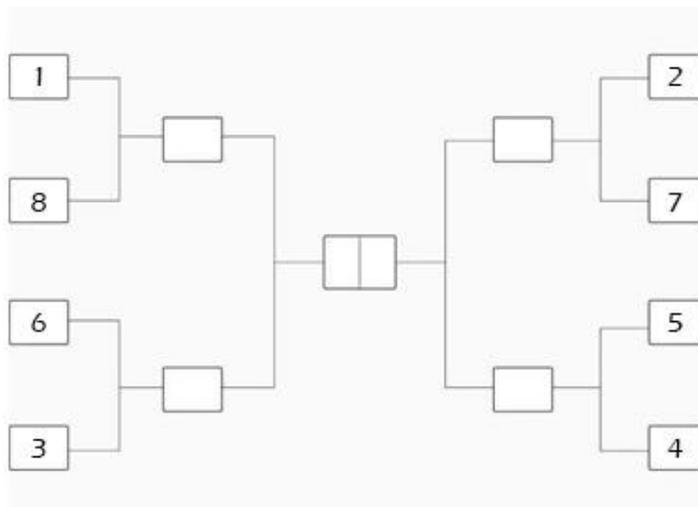




**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



3. Na **FASE PRELIMINAR**, em cada categoria, a organização ordena as séries de forma aleatória;
4. Qualificam-se para a **FASE DE ELIMINAÇÃO DIRECTA** os 8 melhores tempos obtidos na Fase Preliminar cujo percurso para a Final será conforme figura:



5. A prova começa com um alinhamento dos 2 atletas da série atrás da respectiva linha de partida;
6. Segue-se as vozes de “aos seus lugares” e um sinal sonoro de Partida.
7. Uma falsa partida penaliza o atleta em causa com 5 segundos a somar ao tempo final.
8. Cada obstáculo possui uma plataforma de lançamento e outra de receção, pelo que o atleta deve ultrapassar cada um dos elementos da pista numa forma contínua e no tempo mais rápido possível concluindo, após a subida da rampa final, tocando com qualquer parte do seu corpo no respectivo Pino de Chegada.
9. Um atleta que na sua 1ª tentativa não seja bem sucedido tem uma 2ª tentativa para ultrapassar o mesmo obstáculo. Para isso terá que alcançar a coluna (Truss) mais distante, contorná-la pelo exterior e voltar à plataforma de lançamento do respectivo obstáculo e na sua via. Uma 2ª tentativa mal sucedida conduz à **Eliminação**.
10. O sucesso na passagem / transposição de cada obstáculo obedece a requisitos específicos.
11. Aos atletas não é permitida qualquer protecção de mãos, giz magnésio, luvas ou tape.
12. Os atletas deverão trajar equipamento desportivo de preferência os uniformes dos seus clubes.
13. Os atletas participantes na Categoria KIDS terão a possibilidade de ser auxiliados pelos seus treinadores, e ainda um número indeterminado de tentativas para ultrapassar cada obstáculo, contudo em um tempo máximo para completarem a pista de 2 min, nesta categoria o desempenho não conta para qualquer classificação.

#### Notas finais:

- a) Os atletas devem comparecer na Câmara de Chamada 10 minutos antes da sua prova;
- b) Qualquer atleta que se atrase na chamada para a sua série não terá oportunidade de competir posteriormente;
- c) As classificações serão enviadas aos treinadores via WhatsApp e depois publicadas em [www.fppm.pt](http://www.fppm.pt)



**FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



d) O Campeonato Nacional Ninja terá transmissão em *Live Streaming* nas plataformas FPPM;

### **Condições de inscrição:**

- a) Todos os Clubes filiados na FPPM e que participam de forma ativa/efetiva no calendário competitivo nacional nos vários projectos desportivos estão isentos de qualquer pagamento relativo a taxas de inscrição nesta competição;
- b) Todos os restantes Clubes/ Associações / Entidades que pretendam participar neste Campeonato Nacional Ninja devem liquidar o valor de 9 Euros / Atleta correspondente ao seguro desportivo de cada atleta a inscrever;
- c) Os atletas individuais que pretendam participar neste Campeonato Nacional Ninja devem liquidar o valor de 9 Euros correspondente ao seu seguro desportivo;
- d) Todos os Clubes/ Associações / Entidades / Atletas não filiados na FPPM, depois de devidamente inscritos na competição, podem mediante o pagamento de uma taxa de 10 Euros por atleta, ter acesso à Pista de Obstáculos para treinos, as vezes que pretenderem, tendo apenas que o fazer sob reserva de dia e horário enviando pedido para [fppm.ninja@gmail.com](mailto:fppm.ninja@gmail.com)
- e) Pagamento: Por meio de transferência bancária e enviando comprovativo de pagamento para o correio eletrónico: [fppm.geral@gmail.com](mailto:fppm.geral@gmail.com)
- f) **Data limite de pagamento: 31 de Março 2025;**
  - **Banco:** Caixa Geral de Depósitos, Agência Gare do Oriente;  
**Nº Conta:** 0344 006261 930  
**IBAN:** PT50 0035 034400006261930 16  
**SWIFT:** CGDIPTPL
- g) Todas as inscrições deverão ser realizadas via eletrónica, através da ficha de inscrição enviados para o correio eletrónico: [fppm.ninja@gmail.com](mailto:fppm.ninja@gmail.com)
- h) **As inscrições na prova deverão dar entrada até às 24 horas do dia 31 de Março de 2025.**

### **Inscrições tardias:**

- Em incumprimento do prazo estabelecido para o envio das inscrições, a aceitação destas só poderá ser feita após o pagamento de multa estipulada em **5 Euros** por atleta a liquidar no Secretariado da Prova até antes de entrar em competição.
- Correções ou desistências deverão ser comunicadas com a máxima brevidade sendo que será cobrado uma taxa fixa de penalização no valor de **5€/atleta** por cada falta de comparência não comunicada até um prazo de 24 horas antes da prova (valor entra em conta-corrente até prova seguinte).

### **Categorias/Escalões**

**As categorias/grupos de idades** estabelecidos para esta 1ª edição do Campeonato Nacional Ninja 2025 são iguais para o género Masculino e Feminino:

- **KIDS (SEM CLASSIFICAÇÃO)**



- U15
- U17
- Elite
- Masters 40+

CATEGORIAS	FPPM	Idades	Anos
➤ KIDS	➤ Sub-13 e + novos	➤ Até 12	➤ 2014 e + novos
➤ Under -15	➤ Sub-15	➤ 13 - 14	➤ 2011 - 2012
➤ Under-17	➤ Sub-17	➤ 15 - 16	➤ 2009 - 2010
➤ Elite	➤ Sub-19	➤ 17 - 18	➤ 2007 – 2008
	➤ Juniores	➤ 19 - 21	➤ 2004 - 2006
	➤ Seniores	➤ 22 - 39	➤ 1986 - 2003
➤ Master 40+	➤ Master 40+	➤ 40 +	➤ 1985 e mais velhos

### Prémios / Títulos

- ✓ INDIVIDUAIS- Serão atribuídas medalhas aos 3 primeiros classificados de cada Categoria e Género e o Título de Campeão Nacional Ninja da respetiva categoria.
- ✓ SUPER CLUBE- Será atribuído um Troféu aos 3 clubes mais numerosos em competição.
- ✓ PRIZE MONEY – Serão atribuídos prémios pecuniários aos 3 melhores cronos absolutos masculinos e femininos (1º 150 EUROS, 2º 100 EUROS, 3º 50 EUROS)
- ✓ TSHIRTS- Aos 5 melhores atletas classificados em cada categoria e género

### Disposições Finais

Todos os casos omissos serão resolvidos pela Direcção da FPPM de acordo com os regulamentos da FPPM/UIPM em vigor.



**Dr. João Paulo de Almeida**  
Presidente