



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



**GRANDE PRÉMIO 3JOVEM 2025 (Etapa#2)
CAMP. NAC. SUB15 /PROVA OPEN PM
LEIRIA / C. RAINHA – 22/23 MARÇO DE 2025**

A Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno, a ACDR Arneirense e a Câmara Municipal de Caldas da Rainha têm o prazer de endereçar o presente convite à participação no **Grande Prémio 3JOVEM 2025 (Etapa #2)** p/ categorias **Sub9/Sub11/Sub13 e Sub17, Campeonato Nacional Sub15 e Prova Open de Pentatlo Moderno p/ categorias Sub19 e Jun./ Sen.**, a ser disputado em LEIRIA/CALDAS DA RAINHA respectivamente nos próximos dias 22/23 de Março de 2025.

Sábado – 22 Março

14h00 – **ESGRIMA** – Reunião Técnica e Aquecimento – *Pavilhão Gimnodesportivo de Santa Eufémia (LEIRIA)*

14h30 – **ESGRIMA (PROVAS Sub-15 /Sub-17/ Sub-19/Jun/Sen)** – Início da Prova

18h00 – Encerramento da Prova

Domingo – 23 Março

09h00 – **OBSTÁCULOS** – Reunião Técnica – *Pavilhão Arneirense*

09h30 – **OBSTÁCULOS (PROVAS Sub-15 /Sub-17/ Sub-19/Jun/Sen)** – Início da Prova

11h00 – **NATAÇÃO** – Reunião Técnica 3Jovem – *Piscina Municipal Caldas da Rainha*

11h15 – **NATAÇÃO** – Aquecimento

11h45 – **NATAÇÃO** – Início da prova e categorias mais velhos em continuidade

13h15 – **LASER RUN** – Aquecimento – *Complexo Municipal Caldas da Rainha*

13h30 – **LASER RUN** – Início da 1ª série de Sub-9 e mais velhos em continuidade

17h00 – Entrega de Prémios

NOTA: HORÁRIOS DEFINITIVOS A SAIR DEPOIS DO FECHO DE INSCRIÇÕES

Delegado Técnico FPPM: Rui Lucena

Director de Competição: André Miranda

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.



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



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: 21 de Março 2025;**

Banco: Caixa Geral de Depósitos, Agência Gare do Oriente;
Nº Conta: 0344 006261 930
IBAN: PT50 0035 034400006261930 16
SWIFT: CGDIPTPL



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



- a) As inscrições deverão dar entrada via correio eletrónico até às 24 horas do dia **19 Março** 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 Sub-15 realiza Prova de Esgrima OPCIONAL;
 - c) As regras de segurança deverão ser as já praticadas na época anterior:
 - I. Proteção interior 800Nw – Obrigatória
 - II. Máscara 1600Nw – Obrigatória
 - III. Fato – 800Nw – Recomendada
 - **Obstáculos** – A Categoria Sub-13 em Opção terá a possibilidade da prática, com a ajuda dos treinadores, e um número indeterminado de tentativas para ultrapassar cada obstáculo, com um tempo máximo para completarem a pista de 2 minutos, o desempenho não conta para qualquer classificação.

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

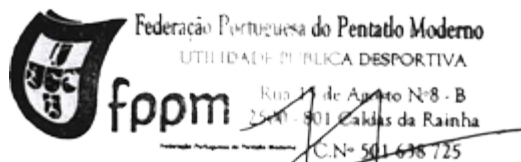
- ❖ G.P 3Jovem: 3 Medalhas aos primeiros classificados individuais por escalão/género;
- ❖ Campeonato Nacional Sub-15: 3 Medalhas aos primeiros classificados individuais por género;
- ❖ Open Pentatlo: 3 Medalhas aos primeiros classificados nas categorias de Sub-19 e Júnior/Sénior

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,



FPPM
Federação Portuguesa
do Pentatlo Moderno



João Paulo de Almeida
Presidente da FPPM