

# Relatório de Atividades 2020



FEDERAÇÃO PORTUGUESA  
DO PENTATLO MODERNO

# Balanço da atividade federativa em 2020



No início do ano de 2020 o Mundo despertou para o surgimento do vírus Covid-19 e toda a actividade desportiva entra num processo de paralisação quase total.

Ninguém estava preparado para esta nova realidade e as ondas de choque atingiram com brutal impacto transversalmente todas as áreas da nossa sociedade .

Volvidas poucas semanas depois da celebração do 70º Aniversário da FPPM, em clima de festa e esperança no futuro justificado pela saúde que a nossa modalidade evidenciava, um novo e tremendo desafio entra de rompante determinado a provocar enormes “estragos”.

Como se costuma dizer “leva muitos anos a construir mas numa fracção de segundo tudo pode ruir”

Como irá o pentatlo moderno nacional e mesmo a sua dimensão internacional resistir a todos os danos provocados por este tsunami sócio-desportivo e económico? Esta é a grande questão que só o futuro poderá responder sendo que no presente a incerteza reina e as preocupações atingem todos os agentes desportivos.

# Balanço da atividade federativa em 2020



O 70º Aniversário da FPPM constituía ainda no início do novo ano o tema central da vida associativa com a realização em Caldas da Rainha de um Jantar de Gala, uma bonita cerimónia que teve toda a dignidade que a modalidade merece.

Com a presença do Secretário de Estado da Juventude e Desporto João Paulo Rebelo, o Presidente do IPDJ Vitor Pataco e o Presidente da CMCR Tinta Ferreira entre mais de 100 ilustres convidados o Presidente Manuel Barroso enalteceu o estoicismo de uma modalidade que teima em se afirmar na sociedade e recordou a sua história e os desafios para o futuro.



# Balanço da atividade federativa em 2020



Longa vida ao Pentatlo Moderno e à FPPM!



# Balanço da atividade federativa em 2020



Longa vida ao Pentatlo Moderno e à FPPM!



# Balanço da atividade federativa em 2020



Medalha de Mérito Desportivo atribuída à FPPM por sua Ex<sup>a</sup> o Secretário de Estado da Juventude e Desporto João Paulo Rebelo



# Balanço da atividade federativa em 2020



Em Janeiro e Fevereiro as Escola EBI do Carregado e Agrupamento de Escolas da Merceana acolheram o Campeonato Escolar de Laser Run organizado pelo município de Alenquer com o apoio da FPPM, e que vai já na sua 2ª edição.



# Balanço da atividade federativa em 2020



Cerca de 120 jovens dos 3 ciclos de escolaridade participaram com muito entusiasmo evidenciando já um nível técnico apreciável, fruto do excelente trabalho que está a ser realizado pelos professores no âmbito do Desporto Escolar e Multi-Actividades.





# Balanço da atividade federativa em 2020



Ainda longe de imaginar o que aí vinha o arranque do calendário competitivo incidiu no formato da via olímpica marcando encontros em Pataias na Escola EB 2/3 e nas Piscinas Municipais para a disputa da **Etapa#1 do GRANDE PRÉMIO 3JOVEM 2020** no dia 26 de Janeiro e no dia 23 de Fevereiro em Odivelas para a realização da **Etapa#2 do GRANDE PRÉMIO 3JOVEM 2020** ambas em simultâneo com provas **Open Sub19/Jun/Sen** em Triatlo/Tetratlo Moderno.

Participaram cerca de 120 jovens atletas de todo o país em representação de 10 clubes . O grande foco nesta fase centrava-se no processo de qualificação para o Campeonato da Europa de Sub17 & Sub19 que se iria realizar em Portugal e o Programa de Esperanças Olímpicas – PEO 2022 que seguia o seu curso visando os Jogos Olímpicos da Juventude Dakar/2022.

# Balanço da atividade federativa em 2020



Nomeada Cidade Europeia do Desporto em 2020 Odivelas disponibilizou equipamentos desportivos de grande qualidade.

**23  
FEV  
2020**

**GRANDE PRÉMIO  
3 JOVEM 2020**  
(etapa #2)

**PROVA OPEN**  
(Sub19, Jun, Sen)

**TRIATLO/TETRATLO  
MODERNO**

**PROGRAMA COMPETITIVO**

|       |   |
|-------|---|
| 08h30 | Reunião Técnica Esgrima Prava Sub-17/ Sub-19/Jun/Sen (Pavilhão Multússos de Odivelas) |
| 08h35 | Início do Aquecimento da Esgrima  |
| 09h00 | ESGRIMA – Início da prova   |
| 12h15 | Reunião Técnica G.P. 3Jovem (Piscina Municipal de Odivelas)                           |
| 12h45 | Início do aquecimento da Natação  |
| 13h15 | 11000 m – Início da prova   |
| 14h20 | Início do aquecimento do Laser-Run (Pavilhão Multússos de Odivelas)                   |
| 14h30 | LASER-RUN – Início da 1ª série de Sub-11  |
| 17h30 | Entrega de prémios (Pavilhão Multússos de Odivelas)                                   |

Evento sujeito a recolha de imagens e divulgação nos diversos suportes de comunicação da Câmara Municipal de Odivelas.

**ENTRADA GRATUITA**

Odivelas  
ODIVELAS  
ACES  
ACES  
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DO PENTATLO MODERNO



# Balanço da atividade federativa em 2020



Odivelas Cidade Europeia do Desporto – Grande êxito desportivo!



# Balanço da atividade federativa em 2020



No início do ano arrancou também oficialmente o **PENTATLO MADEIRA**.

O recente êxito alcançado com o Campeonato da Europa de Biatle e Triatle 2019, realizado no Machico, deu o mote para a oportunidade de a Madeira avançar em definitivo com um plano de desenvolvimento do pentatlo moderno.

- Porque a Madeira apoia e incentiva a prática desportiva como uma actividade fundamental na formação humana;
- - Porque a Madeira concebe o desporto como um veículo de promoção da vertente turística;
- - Porque o Campeonato da Europa de Biatle e Triatle consumou a filiação na FPPM de cerca 150 atletas em representação de 7 Clubes;
- - Porque associado à quantidade, os atletas Madeirenses, obtiveram em 2019 classificações que os distinguiram no plano nacional e sobretudo Internacional, atingindo-se títulos em Campeonatos da Europa e do Mundo;
- - Porque além do Biatle, o Laser-Run está já a despertar interesse para a sua implementação, em particular o Desporto Escolar;

# Balanço da atividade federativa em 2020



Actividade de formação do Desporto Escolar hoje dia 25 de Janeiro em Machico com a participação de professores e alguns alunos. O presidente da Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno, Manuel Barroso, liderou a ação, que superou as expectativas!



# Balanço da atividade federativa em 2020



Nesse mesmo dia 25 Janeiro 2020 de tarde decorreu reunião com representantes de clubes madeirenses.

Assuntos abordados:

- Linhas gerais do Projecto Pentatlo Madeira
- Calendarização das iniciativas a desenvolver a nível regional
- Operação à Descoberta
- Campeonato Nacional de Biatle/Triatle na Madeira (Machico)
- Campeonatos da Europa e do Mundo de Biatle/Triatle (critérios de apoio)

Em continuidade consumaram-se reuniões com:

- Desporto Escolar (Prof. Elmano Santos);
- Direção Regional da Juventude e Desporto (Dr. David Gomes);
- Autarquia do Machico ( Presidente Ricardo Franco)
- Autarquia do Funchal ( Vereador do Desporto);
- Outras

# Balanço da atividade federativa em 2020



**LASER RUN**  
UIPM

**LIGA MADEIRA  
LASER RUN 2020**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DO PENTATLO MODERNO  
Rua 15 de Agosto nº8 B, 2500-801 Caldas da Rainha  
www.fppm.pt | E-mail: fppm.geral@gmail.com

Logos: PENTATLO MODERNO, Madeira, Plano Nacional de Atividade Física, UIPM, ec@AIMS

**EURO 2020**  
É EM PORTUGAL

PROGRAMA «À DESCOBERTA»

VEM REPRESENTAR A SELEÇÃO NACIONAL

Corres?

Nadas?

*Porque não também*

Tiro Laser?

e

Esgrima?

Idades alvo:  
nascidos entre  
2002 e 2007

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DO PENTATLO MODERNO  
Rua 15 de Agosto nº8 B, 2500-801 Caldas da Rainha  
www.fppm.pt | E-mail: fppm.geral@gmail.com



# 1. Balanço da atividade federativa em 2020

Tudo se precipita em vésperas da 1ª Etapa do Circuito Portugal Tour de Biatle que chegou a ser promovida.

Nos últimos anos este formato competitivo tem vindo a crescer exponencialmente e tudo apontava para uma participação na ordem das 3 centenas de atletas de todas as idades.

O confinamento viria a ser decretado a 12 de Março de 2020.

**CIRCUITO PORTUGAL  
TOUR 2020  
ETAPA #1 BIATLE**  
ATLETISMO & NATAÇÃO (INDOOR)

**LISBOA  
15 MARÇO  
09:00H**  
PISCINAS MUNICIPAIS  
DAS AVENIDAS NOVAS

**LISBOA** CÂMARA MUNICIPAL  
JUNTA DE FREGUESIA  
AVENIDAS NOVAS  
BATERIA DE LISBOA  
BANDEIRA DA ÉTICA  
ICDJ  
FPPM  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno



# Balanço da atividade federativa em 2020



Seguiram-se um conjunto de iniciativas virtuais quer no plano nacional quer internacional sobretudo no formato de Laser Run às quais os nossos atletas aderiram numa tentativa coletiva de reinvenção para manter a comunidade ativa e inter-ativa. O nosso atleta Duarte Taleigo foi um dos mais participativos com resultados brilhantes.





# 1. Balanço da atividade federativa em 2020

O universo do pentatlo “fechado em casa” mas a manter-se ativo



# Balanço da atividade federativa em 2020



Continuámos a promover os nossos formatos desportivos!



levantes, segurança absoluta do atirador e o respeito pelo meio ambiente.

A uma distância regulamentar de 5 metros ao alvo, o atirador deve cumprir várias séries de disparos, cada uma consistindo em atingir 5 alvos (sucesso assinalado com luz verde versus insucesso assinalado com luz vermelha) com um número ilimitado de tentativas, mas um tempo limite de 50 segundos e a uma zona válida de alvo de 59.5mm de diâmetro. Se volvidos os 50 segundos, um ou mais alvos não tiverem sido atingidos (ou mesmo não ter sido atingida a zona válida do alvo) o atleta deve iniciar o segmento de corrida sem qualquer penalização, bastando ainda que a pistola seja abandonada em condições regulamentares de segurança.

#### **CORRIDA**

A corrida é uma actividade de endurance por excelência e fundamental para a construção de níveis satisfatórios de condição física geral. Não obstante se ter transformado num fenómeno de adesão popular à escala mundial, altamente acessível a todos os desportistas preocupados em melhorar a qualidade de vida, muitos são aqueles que ainda não se convenceram pela rotina que a actividade representa e até pelo carácter entediante da mesma.



#### **#O LASER RUN EM PORTUGAL**

A Federação Portuguesa de Pentatlo Moderno tem no Laser Run o formato com a mais elevada taxa de participação associativa, registando em média cerca de 300 atletas por prova num Circuito Nacional de 10 etapas espalhadas por todo o território nacional, incluindo a Região Autónoma da Madeira. A organização do Campeonato do Mundo de 2016 em Portugal, mais concretamente no Parque das Nações em Lisboa, silenciou definitivamente esta actividade e, desde então, foram dezenas as medalhas conquistadas pelos nossos atletas, incluindo alguns títulos mundiais na África do Sul, Irlanda e, recentemente, Budapeste. Actualmente alguns projetos singulares estão a ser desenvolvidos com destaque para Alentejo: Capital Nacional do Laser Run, entre outros, à luz de protocolos de desenvolvimento desportivo que a Federação Portuguesa de Pentatlo Moderno – FPPM tem vindo a estabelecer com municípios.

O desporto escolar e universitário e ainda à população sénior são agora também metas que acrescentarão escala à uma actividade universal e transversal à sociedade e que começa a receber uma atenção maior das nossas autoridades desportivas.

Visite a página oficial da Federação de Pentatlo Moderno: [www.fppm.pt](http://www.fppm.pt)



#### **POIS BEM, O DESAFIO É O LASER RUN...**

No segmento de corrida os atletas devem seguir o percurso desde a linha de partida em direcção às linhas de tiro.

Após o tiro, devem continuar pelo percurso delineado.

As distâncias variam conforme as idades percorrendo os atletas totais entre os 800m e os 1600m.▲

**RUNNING**  
48

# Balanço da atividade federativa em 2020



Seguiu-se um outro desafio, algo inédito e que colocou a nossa Federação na sua missão de responsabilidade social e à qual nos entregámos com o coração que distingue as modalidades nobres. Em mobilização durante esta situação de pandemia e em resposta ao apelo do Município das Caldas da Rainha a Federação Portuguesa de Pentatlo Moderno doou um de oito monitores cardíacos que foram oferecidos ao Hospital das Caldas da Rainha.



# Balanço da atividade federativa em 2020



Entretanto no dia 1 de Junho o Governo daria início à última fase do designado processo de desconfinamento que previa a retoma da atividade desportiva federada, ainda que sujeita a medidas restritivas e de salvaguarda da saúde.

Com o tecido associativo a entrar em agonia a FPPM adotou um conjunto de medidas de apoio aos clubes a recordar:

- Medidas de Proteção e Higiene (Eixo 1);
- Medidas de Apoio ao Enquadramento Técnico (Eixo 2);
- Medidas de Apoio ao Apetrechamento (Eixo 3);
- Medidas de Apoio à Participação Competitiva (Eixo 4);
- Medidas de Apoio ao Alto Rendimento – Grupos de Treino (Eixo 5).

Este plano consistiu num tremendo esforço de investimento no “terreno” e junto dos protagonistas da nossa modalidade avaliado em cerca de 50.000 euros.

**DESISTIR NÃO É OPÇÃO!!!**

# 1. Balanço da atividade federativa em 2020



**CAMPEONATO NACIONAL E 5º CAMPEONATO REGIONAL DE BIATLE DA MADEIRA 2020**  
**PROVA OPEN DE LASER RUN**

Numa co-organização entre a FPPM / PM Madeira e o Ludens Clube do Machico e com o apoio do Município do Machico, realizou-se no dia 17 de Outubro o Campeonato Nacional de Biatle em simultâneo com o Campeonato Regional da Madeira.

The poster features a collage of athletes in action: a young girl celebrating, a man running, a woman swimming, and a man shooting. The text on the poster includes:

- LUDENS Machico**
- Campeonato Regional e Nacional de BIATLE**
- 17 Out.20**
- Prova Open LASER RUN**
- 18 Out.20**

**ORGANIZAÇÃO:** LUDENS Machico, FPPM

**APOIOS:** MACHICO CAMARA MUNICIPAL -desporto, Associação da Madeira de Desporto Para Todos, Máxima Dinâmica, Associação da Madeira de Desporto Para Todos, Secretaria Regional de Educação, Juventude e Desporto, PENTATLO MODERNO MADEIRA, MVASCONCELOS, J.Roxo.Aluminios, COGEXR

# Balanço da atividade federativa em 2020



A jornada acabou por incluir ainda uma Prova Open de Laser Run e foi um êxito desportivo em grande parte devido à participação de cerca de 120 atletas em representação de 12 clubes, dos quais 5 do continente e 7 da Madeira.

As magníficas condições locais e ainda um dia fantástico de sol bem como a temperatura amena fizeram também a sua parte e contribuíram para um excelente regresso ao quadro competitivo da FPPM.

Ainda na memória de todos estava a realização do Europeu da disciplina em 2019 no mesmo spot e a esperança de levar em breve o Campeonato do Mundo, logo que a normalidade regresse às nossas vidas.



# 1. Balanço da atividade federativa em 2020



Magnífico evento no Machico em contexto de pandemia Covid-19





A alegria dos mais novos na partida da prova dos sub-9. FOTO PEDRO MEDEIROS

## Biatle Moderno consagra campeões em Machico

Foram mais de 120 atletas, entre miúdos e graúdos, que marcaram presença no passado sábado no Campeonato Nacional e Regional de Biatle Moderno.

Numa competição de natação e corrida disputada em segmentos alternados, a baixa de Machico foi o palco escolhido para consagrar os novos campeões, num espectáculo bonito e cheio de competição e fair-play.

No que concerne aos grandes vencedores e começando pelos escalões mais baixos, Francisco Tomás (Ludens Clube Machico) e Margarida Melo (SR Camarna) fizeram a festa do 'ouro' nos sub-9, enquanto nos sub-11 a vitória sorriu a Xavier Melo (SR Camarna) e Rita Lima Madureira (CDE Santana).

Oscar Gois (ACD Jardim da Serra) e Petra Anjos (Bairro dos Anjos) dominaram a competição nos sub-

13, para no escalão de sub-15 João Neves (ACD Jardim da Serra) e Luísa Cunha (Casa do Benfica de Abrantes) repetirem o feito. Nos sub-17 as medalhas de ouro seriam entregues a Tiago Serrano (CD Andorinha) e Mariana Gois (Ludens CM), para nos sub-19 o triunfo sorrir a Tiago Gonçalves e Maria Macau, atletas do Bairro dos Anjos.

Quanto aos juniores os títulos seriam entregues a Pedro Prioste (Ludens CM) e Joana Sousa (ACD J. Serra), para na prova de seniores os atletas da casa, o Ludens CM, conseguiram o título, nomeadamente Bruno Freitas e Daniela Sousa.

Finalmente nos veteranos, Bruno Góis (Ludens CM) e Nélia Freitas (ACD J. Serra) venceram em +40 anos, enquanto Carlos Nóbrega (ACD J. Serra) e Brígida Rodrigues (AD Galomar) triunfar nos +50 anos. P. V. L.



# Balanço da atividade federativa em 2020



Até ao final do ano e não obstante todo o esforço desenvolvido na tentativa de retomar o calendário competitivo, o resultado foi sempre o mesmo – “CANCELADO”!

The poster features a red background with a yellow diagonal stripe. At the top, the text reads "LASE RUN UIPM" in black and white. Below that, "PORTUGAL TOUR 2020" is written in white. The location "ABRANTES" is in large yellow letters, followed by "AQUAPOLIS - MARGEM NORTE" and "1 NOVEMBRO - 11H00" in white. A silhouette of a person holding a smartphone is on the right, and a silhouette of a runner is on the left. A large, tilted red stamp with the word "CANCELADO" in white is overlaid on the bottom half. At the bottom, there is a row of logos for sponsors: Abrantes, CCA TEMPLICA, ACEB, ACES, Plano de Gestão de Recursos, ANAFIA, ANAFIA DE ETICA, ANAFIA, ipdj, and EC@AIMS. Below the logos, the text reads "FEDERAÇÃO PORTUGUESA DO PENTATLO MODERNO" and "Rua 15 de Agosto nº8 B, 2500-801 Caldas da Rainha www.fppm.pt | E-mail: fppm.geral@gmail.com".

# 1. Balanço da atividade federativa em 2020



**Sede Social em Caldas da Rainha – Obras de requalificação em curso no 2º semestre**

Um projeto ambicioso com o imprescindível apoio do município das Caldas da Rainha e que visa dotar a FPPM de um espaço versátil e de enorme relevância para o desenvolvimento da modalidade.





# 1. Balanço da atividade federativa em 2020

Com o atingir do final do ano eis que foi chegada a altura para proceder por outra via, no sentido de apurar e avaliar a dinâmica de treino que os clubes estiveram a imprimir, numa lógica de sustentabilidade futura da modalidade e neste contexto decorreram 2 momentos de Avaliação internos que mobilizaram cerca de 150 atletas de vários clubes nacionais.

**DEZ 2020 AVALIAÇÕES**

**Natação / Laser-Run**

**TODOS OS ESCALÕES ETÁRIOS**

 **FPPM**  
Federação Portuguesa  
do Pentatlo Moderno

Address: Rua 15 de Agosto, nº 8 B, 2500-801 Caldas da Rainha, Mobile: 917 509 695

E-mail: [fppm.geral@gmail.com](mailto:fppm.geral@gmail.com) – Website: [www.fppm.pt](http://www.fppm.pt)

# Balanço da atividade federativa em 2020



A FPPM reforçou a sua parceria com a CM Alenquer dando cumprimento ao estipulado no Protocolo plurianual de Desenvolvimento Desportivo 2020/21 que já abrange todas as disciplinas do Pentatlo Moderno.



Depois do Laser Run são agora as disciplinas de natação, esgrima e o hipismo que preenchem o treino regular de um grupo numeroso de jovens.



# Balanço da atividade federativa em 2020



Em dia de 71º Aniversário da FPPM, a 19 de Dezembro, o Clube Natação da Amadora esteve em grande atividade promovendo um torneio interno de esgrima nas suas instalações.

22 jovens mostraram a sua resiliência, vontade e boa disposição - o trabalho não pára e cada clube à medida das suas capacidades prepara o regresso ao foco competitivo que esperamos seja já no início de 2021.



# Balanço da atividade federativa em 2020



Já a encerrar o ano também o Bairro dos Anjos promoveu uma iniciativa interna centrada na Esgrima e também 22 jovens do clube demonstraram as suas competências técnicas com grande empenho e entusiasmo.



# Balanço da atividade federativa em 2020



## CURSO DE TREINADORES

### GRAU 1 - PENTATLO MODERNO

Data de início  
29 de Dezembro 2020



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

Na área da Formação foi efetuada a Caracterização das Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes Desportivos de Pentatlo Moderno, bem como da sua Correspondência com a Graduação da Formação dos Treinadores.

Em continuidade Dezembro ficou marcado pelo arranque do novo Curso de Treinadores de Pentatlo Moderno Grau 1.

Organizámos ainda ações de Formação de Arbitragem visando o Europeu de Sub17 & Sub19.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA  DO PENTATLO MODERNO



## ESPECIAIS AGRADECIMENTOS DA DIRECÇÃO DA FPPM A:



- Secretaria de Estado do Desporto e Juventude
- Instituto Português do Desporto e Juventude
  - Comité Olímpico de Portugal
- Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.
- Câmara Municipal das Caldas Rainha
  - Câmara Municipal de Abrantes
  - Câmara Municipal de Portimão
  - Câmara Municipal de Odivelas
  - Câmara Municipal do Machico
  - Câmara Municipal de Alenquer
- Câmara Municipal de Torres Novas
  - Câmara Municipal da Amadora
  - Câmara Municipal da Covilhã
  - Câmara Municipal de Leiria

A handwritten signature in black ink, reading 'Manuel Barroso', is positioned above the printed name. The signature is stylized and includes a long horizontal stroke at the end.

Manuel Barroso

Presidente da FPPM